International Gymnastics Federation

FONDÉE EN 1881

2017 채점규칙(CoP)

남자 기계체조

FIG 공식경기(세계선수권대회, 올림픽대회, 대륙간경기 및 기타 국제대회)에 적용되는 남자 기계체조 채점규칙

FIG 공식경기 이외의 경기들로서 가령 주니어대회를 비롯한 낮은 수준의 국가간 대회의 경우, 선수들의 연령, 기량수준 등을 종합적으로 고려하여 대륙 별 또는 지역 별 기술위원회가 본 채점규칙을 수정하여 자율적으로 별도의 규칙을 적용할 수 있다.(FIG의 [연령 그룹 개발 프로그램] 참조 요망)

본 채점규칙집은 FIG의 지적재산권에 해당하므로 FIG의 승인 없이 무단복사 또는 번역을 금한다. 본 채점규칙집의 어느 한 내용이 기술규정집의 내용과 상충할 때에는 기술규정집의 내용이 우선한다. 번역본들간의 해석상의 차이가 존재할 때에는 영어본의 내용이 정확한 것으로 간주한다.

본 채점규칙집 발간에 도움을 주신 분들

기술위원회 위원장	Steve Butcher (미국)
제 1 부위원장	Huang Liping (중국)
제 2 부위원장	Hiroyuki Tomita (일본)
위원	Yoon Soo Han (대한민국)
위원	Julio Marcos Felipe (스페인)
위원	Holger Albrecht (독일)
위원	Arturs Michevics (라트비아)
선수	Jani Tanskanen (핀란드)
삽화/그림 담당	Koichi Endo (일본)
	Tomomasa Makita(일본)
심볼 담당	Andrew Tombs (영국)
영어 번역본	Adrian Stoica (루마니아)
	Hardy Fink (캐나다)
	Steve Butcher (미국)
불어 번역본	Adrian Stoica (루마니아)
	Alain Macchia(프랑스)
	Andrée Montreuil (캐나다)
	Jean Francois Blanquino(프랑스)
스페인어 번역본	Julio Marcos (스페인)
레이아웃	Julio Marcos (스페인)

약어

MTC – Men's Technical Committee (남자 기술위원회)
OG – 올림픽게임
WC – 세계선수권대회
TR – 기술규정
COP – 채점규칙
FX – 마루운동
PH – 안마
SR – 링
VT – 도마
PB – 평행봉
HB – 철봉
DV – 난도 (A, B, C, D, E, F, G, H 등)
CV – 연결점수
EG – 연기요소그룹 요구조건

목 차

파트 1 - 경기 참가 선수들에 대한 규정

제 2 조: 선수들에 대한 규정

제 2.1 절: 선수들이 갖는 권리

제 2.2 절: 선수의 책임

제 2.3 절: 선수의 의무

제 2.4 절: 패널티

제 2.5 절: 선수 선언서

제 3 조: 코치에 대한 규정

제 3.1 절: 코치의 권리

제 3.2 절: 코치의 책임

제 3.3 절: 패널티

제 3.4 절: 이의제기

제 3.5 절: 코치 선언서

제 4 조: 기술위원회 규정

제 4.1 절: MTC 위원장

제 4.2 절: MTC 위원들

제 5 조: 종목 심판들의 구성과 그들에 대한 규정

제 5.1 절: 책임범위

제 5.2 절: 권리

제 5.3 절: 심판패널(종목감독관)의 구성

제 5.4 절: 심판패널의 기능.

제 5.5 절: 타임심판, 라인심판, 간사의 기능

제 5.6 절: 좌석배치

제 5.7 절: 심판 선언서(TR 7.12)

제 5.8 절: 신기술

파트 2 - 경기 평가

제 6.1 절: 일반규정

제 6.2 절: 최종점수의 계산

제 7 조: D점수에 대한 규정

제 7.1 절: 난도

제 7.2 절: 요소그룹과 내리기 요구사항

제 7.3 절: 연결가치

제 7.4 절: D-심판의 평가

제 7.5 절: 반복동작

제 7.6 절: D-심판의 평가

제 8조: E-점수에 대한 규정

제 8.1 절: 연기표현력

제 8.2 절: E-심판의 감점계산

제 8.3 절: 선수들을 위한 가이드

제9조: 기술지침
제 9.1 절: E-심판의 평가
제 9.2 절: 실시실책과 기술적 실책의 결정
제 9.3 절: 연기구성에서의 완벽함
제 9.4 절: E-심판의 감점부과

파트 3 – 종목

제 10 조: 마루운동
제 10.1 절: 종목에 대한 설명
제 10.2 절: 내용과 구성
제 10.3 절: 마루운동에서의 감점요소들
제 10.4 절: 도해표
제 11 조: 안마
제 11.1 절: 안마에 대한 설명
제 11.2 절: 내용과 구성
제 11.3 절: 안마에서의 감점요소들
제 11.4 절: 도해표
제 12 조: 링
제 12.1 절: 종목에 대한 설명
제 12.2 절: 내용과 구성
제 12.3 절: 링에서의 감점요소들
제 12.4 절: 도해표
제 13 조: 도마
제 13.1 절: 종목에 대한 설명
제 13.2 절: 내용과 구성
제 13.3 절: 도마에서의 감점요소들
제 13.4 절: 도해표
제 14 조: 평행봉
제 14.1 절: 종목에 대한 설명
제 14.2 절: 내용과 구성
제 14.3 절: 평행봉에서의 감점요소들
제 14.4 절: 도해표
제 15 조: 철봉
제 15.1 절: 종목에 대한 설명
제 15.2 절: 내용과 구성
제 15.3 절: 철봉에서의 감점요소들
제 15.4 절: 도해표

파트 4 - 첨부

A. 추가설명과 해석

파트 1
경기 참가 선수들에 대한 규정

제 1 조
목 적

제 1 절

본 [채점규칙(Code of Points)]집의 주 목적은 아래와 같다.

1. 국제경기, 국내대회, 지역경기를 불문하고 모든 종목의 체조경기에서 선수들의 기량을 객관적으로 평가하는 기준을 제공하기 위함이다.
2. FIG의 공식경기들에 있어, 예선, 단체 결승, 개인종합, 종목별 결승의 4가지 종류의 경기에 대한 채점규정을 표준화하여 적용하기 위함이다.
3. 매 경기마다 최고의 선수를 공정하기 선발할 수 있게 한다.
4. 각 경기의 구성을 심판과 선수들이 정확히 이해할 수 있도록 한다.
5. 심판, 코치 및 선수들에게 각 경기에서 필요한 기술점수에 대한 정보를 제공한다.

제 2 조
선수들에 대한 규정

제 2.1 절: 선수들의 권리

일 반

선수들에게는 다음과 같은 권리가 있으며 FIG는 이를 보증한다.

a) 자신이 수행한 연기를 채점규칙의 규정에 따라 공정하고도 정확하게 평가를 받을 권리

b) 자신이 등록시킨 도마기술 또는 체조요소기술의 평가난도가 얼마인지를 경기시작 전 합리적인 시간 내에 서면으로 알 수 있는 권리

c) 연기 직후 전광판이나 해당 경기에서 인정하는 다른 수단으로 자신의 연기점수를 즉시 알 수 있는 권리

d) 연기 도중 자신의 의지와는 상관없이 연기가 중단되거나, 또는 상급심판(superior jury)의 허락 하에 자신의 연기를 다시 시연할 수 있는 권리

e) 개인적인 용무로 잠시 동안 경기장을 벗어날 수 있으며 상급심판장(chair of the superior jury)은 선수의 이탈요청을 특별한 이유 없이 거절할 수 없다.

주: 선수의 부재로 인한 경기의 연기는 허용되지 않는다.

f) 파견선수단 리더를 통해 각 선수의 모든 종목별 채점결과를 받아볼 수 있는 권리

기 구

선수들에게는 다음과 같은 권리가 주어지며 FIG는 이를 보증한다.

a) 연습장, 워밍업 홀, 체조장의 포디움에는 FIG 공식경기에서 실제 사용되는 것과 동일한 시설과 매트가 설치된다.

b) 도마, 철봉 종목의 경우 착지부위에 있는 표준 착지매트(20 cm) 위에 추가적으로 10 cm 두께의 소프트 매트를 한 단 더 올려놓은 매트를 사용해야 된다.

c) 링과 철봉 종목의 경우, 연기 시작 시 매달리기 위치에서 코치의 조력을 받을 수 있다.

d) 링과 철봉 종목의 경우, 한 명의 선수 보조자가 동석할 수 있다.

e) 기구에서 낙하 후 규정 내 허용되는 시간 내에서 쉬거나 숨을 고를 수 있다

f) 기구에서 낙하 또는 도마 1차 시기 사이에 규정 내 허용되는 시간 내에서 선수는 자신의 코치와 협의할 수 있다.

g) 자신의 키와 맞추기 위해 평행봉이나 링의 높이를 높이도록 요청할 수 있다.

준비운동

예선전, 개인종합 결승, 단체 결승

-각 경기의 참가 선수(참가예정 선수가 부상을 당한 경우 다른 선수로 대체가 가능함)는 해당 경기에 적용되는 기술규정에 따라 포디움에서의 공식 경기 직전에 연습장의 모든 기구들을 이용해 워밍업을 할 수 있다.

- 평행봉을 제외한 모든 기구들을 이용해 30초간 워밍업 가능
- 평행봉의 경우, 준비시간을 포함해 50초간 워밍업 가능

주:

- 예선경기와 단체결승경기의 경우 워밍업을 위한 총 허용시간은 팀 별로 주어진다. 따라서 각 팀은 팀의 마지막 선수까지 워밍업을 할 수 있도록 소속선수들에 대한 시간안배를 잘 하여야 할 필요가 있다.
- 혼합그룹의 경우 워밍업 허용시간은 선수마다 개별적으로 할당된다. 워밍업을 하는 순서는 경기를 치르는 순서와 동일하다.
- 주어진 워밍업 시간이 종료되면 어떤 청각적인 신호로 시간종료를 알려주게 된다. 그런데 종료시각에 선수가 어떤 연기요소를 기구 위에서 막 하려고 하거나 또는 연기수행을 하고 있는 중일 때에는 일단 시작된 연기요소가 끝날 때까지 종료시각이 연장될 수 있다. 워밍업시간이 끝난 이후 또는 경기 중간의 휴지시간에 워밍업을 할 만한 비어있는 기구가 있다고 하더라도 이 때에는 워밍업이 불허된다.
- 각 선수 또는 팀 별 연습 시작시간을 알려주기 위해 개시 전 30초 동안 D1 심판이 어떤 뚜렷한 식별신호(FIG 공식경기들의 경우, 녹색 등을 켜서 알려준다)를 보내 준다.

제 2.2 절: 선수의 책임

a) 채점규칙들을 잘 이해하고 그대로 따라야 한다.

b) 새 연기요소에 대한 난도평가 요청은 워밍업을 하기 전 최소 24시간 이전에 상급심판장에게 본인이 직접, 또는 코치를 통해 서면 요청서를 제출해야 한다.

c) 평행봉이나 링의 높이를 올려달라는 요청은 워밍업을 하기 전 최소 24시간 이전에 상급심판장에게 본인이 직접, 또는 코치를 통해 서면 요청서를 제출해야 한다. 만일 해당 경기에 대해 기술규정에서 달리 정하고 있는 경우라면 그 기술규정의 절차를 따라야 한다.

제 2.3 절: 선수의 의무

일반

a) 연습시작을 알리는 심판에게 이를 인지하였다는 의미로 가령 팔을 들어 보인다든지 하는 행동을 취해줘야 하고 이는 연습종료 시에도 마찬가지이다.
b) 녹색등이 30초간 켜지는데 이 시간 안에 또는 D1 심판의 신호에 따라 연습을 개시한다.
c) 착지 후 30초 이내에(시각시작은 착지, 즉 발이 땅에 닿는 순간부터 시간이 계산된다) 도약 등을 하여야 하되, 단 이 시간 내에 잠시 쉰다든지, 코치와 난도 확인 또는 도약에 대한 상의 등을 할 수 있다.

d) 자신의 연습시간을 다 사용했으면 즉시 포디움을 떠난다.
e) 기기들의 높이를 허가 없이 임의로 조정하지 않는다.
f) 경기 중 경기심판을 보고 있는 심판에게 말을 걸어서는 아니 된다.
g) 경기장을 무단이탈 한다든지, 포디움에 너무 오래 머물러 있는 것, 주어진 연습시간이 끝났는데도 포디움에서 도약을 시도한다든지, 또는 기타 다른 선수들의 권리를 침해하거나 방해해서는 아니 된다.
h) 타인에게 무례한 행동이나 그들의 정당한 활동을 훼방 또는 방해해서는 아니 된다.(가령 마루 카페트에 마그네슘으로 마킹을 하는 사람을 훼방하거나 연습을 하면서 또는 도약대를 벗어나면서 기구 표면이나 부속품을 망가뜨리는 행위 등. 특히 후자의 경우 기물파손에 해당이 되어 0.5점이라는 큰 감점이 주어진다.)
i) 경기장을 잠시 벗어나야 할 필요성이 있을 때에는 반드시 주심에게 알려주도록 한다. 선수가 경기장을 떠났다 해서 해당 경기가 꼭 지체되지는 않는다는 것도 주지할 필요가 있다.
j) 주어진 연습시간을 모두 사용하고 떠날 때에는 착지 위치에 있는 보조매트를 정돈해 준 후 떠난다.
k) FIG 프로토콜에 명시된 복장을 갖추고 각 시상식에 참여한다.

경기복장

a) 안마, 링, 평행봉, 철봉의 경우, 체조용 긴 바지와 양말을 착용한다. 바지, 양말, 신발 등의 색깔이 검정색, 진한 청색이나 브라운, 녹색 계통은 불허된다.

b) 마루운동과 도마의 경우, 긴 바지에 양말을 착용해도 되고 또는 짧은 바지에 양말을 신거나 벗은 복장을 해도 된다.

c) 체조용 셔츠는 모든 종목에서 반드시 착용해야 한다.

d) 신발 및/또는 양말의 경우 약간의 재량이 있다.

e) 각 선수들은 조직위원회에서 제공한 번호판을 반드시 착용해야 한다.

f) 각 선수들은 FIG 복장규정 최신본의 내용을 따라 소속국가를 식별할 수 있는 마크나 엠블럼이 그려진 셔츠를 반드시 착용해야 한다.

g) 각 선수들은 FIG 복장규정 최신본에서 허용하는 기준 범위 내에서 상업용 로고, 광고마크, 스폰서 식별마크 등을 착용할 수 있다.

h) 단체예선(경기-I)과 단체결승(경기-IV)의 경우, 단체별로 소속된 선수들은 모두 동일한 복장을 갖춰야 한다. 단 개인예선의 경우에는 선수마다 다른 경기복장을 착용할 수 있다.

i) 체조그립(아데), 압박붕대, 손목밴드 등의 착용은 허용된다. 단 몸에 밀착하여 착용함으로써 선수가 연기하는 중에 떨어지지 않도록 한다. 또한 피부색과 비슷한 계열의 색으로 선택하도록 한다.

제 2.4 절: 패널티

a) 상기 제 2절과 제 3절에서 정해진 제반 규정을 위반할 시, 기구관련 위반은 0.50점이라는 큰 감점점수가 적용되고 그 외의 규정위반은 0.30점이라는 보통의 감점점수가 적용된다. 감점은 D1 심판의 최종점수에서 차감하며, 필요 시 주심에게 통지된다.

b) 상기뿐만 아니라 그 외의 경우에도 패널티(벌점) 적용조항들이 있는 바, 좀 더 자세한 내용은 제 8.3 절을 참고하기 바란다.

c) 달리 정하고 있지 않는 한, 벌점은 언제나 해당 경기 종료 후 D1 심판의 최종점수에서 감점한다.

d) 최악의 경우, 선수 또는 코치가 경기장에서 퇴장되는 명령을 당할 수 있으며, 이 경우, 별도로 산정된 감점이 주어진다.

e) 통상적인 위반사례와 그에 따른 감점점수를 아래 표에 나열한다.

위반내용	벌점
행위관련 위반	
복장불량(2.3절 관련)	최종점수에서 0.30점 감점—단, 경기 중 1회만 적용(상급심판장)
경기 전/후에 D1심판에게 고지 위반	최종점수에서 0.30점 감점(D1 심판)
30초를 초과하여 연기를 개시하지 않을 때	최종점수에서 0.30점 감점(D1 심판)
60초를 초과하여 연기를 개시하지 않을 때	연기가 종료된 것으로 간주한다.
낙하 후 30초 이내에 연기를 재개하지 않을 때	최종점수에서 0.30점 감점(D1 심판)
낙하 후 60초 이내에 연기를 재개하지 않을 때	낙하 시점에 연기가 종료된 것으로 간주한다
연기 종료 후 포디움에서 또 다시 오르기를 하는 행위	최종점수에서 0.30점 감점(D1 심판)
선수연기 중 코치가 선수에게 말을 하는 행위	최종점수에서 0.30점 감점(D1 심판)
기타 규정에 어긋나거나 모욕적인 행동	최종점수에서 0.30점 감점(D1 심판)
기구관련 위반	
금지구역에 스포터(보조자)가 있을 때	최종점수에서 0.50점 감점(D1 심판)
부적절한 방법으로 탄산마그네슘(magnesium)을 사용하거나 기구를 파손하는 행위	최종점수에서 0.50점 감점(D1 심판)
불법적인 보조매트를 사용하거나 반대로 사용해야 할 것을 사용하지 않는 행위	최종점수에서 0.50점 감점(D1 심판)
선수연기 중 코치가 보조매트 위로 이동하는 행위	최종점수에서 0.50점 감점(D1 심판)
허가 없이 기구의 높이를 올리는 행위	최종점수에서 0.50점 감점(D1 심판)
기타 유형의 위반	
허락 없이 경기장의 무단이탈 또는 무단이탈 후 경기에 불참하여 경기를 마치지 못한 경우	잔여경기에서 자격박탈(상급심판장)
메달 시상식에 불참	개인 및 팀의 최종점수를 무효화함(상급심판장)
심판의 신호 또는 녹색등이 켜졌는데도 연기를 시작하지 않을 때	최종점수를 0점 처리

단체관련 위반	
출전선수의 순서가 바뀐 때	최종점수에서 1.0점 감점(상급심판장)
단체에 적용되는 복장규정 위반	최종점수에서 1.0점 감점—단, 경기 중 1회만 적용(상급심판장)

제 2.5 절: 선수 선언서

"모든 선수들을 대표하여 본인은 진정한 스포츠맨십과 스포츠의 광영 및 선수들의 명예를 위해, 제반 경기규정을 철저히 준수하며, 어떤 약물의 사용 없이 공정하게 스포츠 기량을 겨룬다는 굳은 마음으로 이 세계선수권대회(다른 FIG 공식경기인 경우 그 경기 명으로 대체한다)에 참여하고자 합니다."

제 3 조
코치에 대한 규정

제 3.1 절: 코치의 권리

FIG는 다음과 같이 코치의 권리를 보장한다.

a) 기구의 높이를 올리거나 새로운 도마기술 또는 연기요소에 대한 평가요청을 자신의 선수 또는 팀과 협의하여 서면요청을 하는 등 조력을 한다.

b) 포디움에서 자신의 선수 또는 팀이 허용된 시간 동안 워밍업을 할 수 있도록 하는 등의 조력을 한다.

c) 자신의 선수 또는 팀이 경기에 출전하도록 조력한다. 경기 중 마지막 선수의 연기종료 또는 점수가 발표되었을 때 코치는 다가 올 로테이션(종목 이동) 준비를 실시할 수 있다.

d) 링과 평행봉의 경우 선수가 매달리기 위치에 있도록 선수를 들어올려 준다.

e) 평행봉의 경우 녹색등이 켜진 후 포디움에 남아 구름판을 치울 수 있다.

f) 링과 평행봉의 경우 선수가 경기할 때 안전사고를 대비하여 경기장에 남아 있을 수 있다.

g) 선수가 연기를 하고 착지한 후 1도마와 2도마 사이에 30초 동안 선수를 조력해 주거나 선수와 상의할 수 있다.

h) 선수의 연기가 끝난 후 즉시 또는 해당 경기에 적용되는 규정에 따라 선수의 연기점수가 즉각 공개되도록 한다.

i) 경기장에 남아 선수의 부상 또는 모든 기구를 대상으로 어떤 흠이 있는지 등을 살펴볼 수 있다.

j) 선수의 연기점수 및 평가와 관련하여 주심에게 이의신청이 가능하다(제 3.4 절 참조).

k) 시간감점 또는 라인감점에 대해 주심에게 재심을 요청할 수 있다.

제 3.2 절: 코치의 책임

a) 채점규칙들을 잘 숙지하고 적절히 행동한다.
b) 채점규칙 및/또는 해당 경기에 적용되는 FIG 기술규정에서 요구하는 바대로 경기순서와 기타 정보를 제공해야 한다.
c) 기구의 높이를 임의 조정하거나 구름판에 스프링을 추가, 재배치 또는 제거해서는 아니 된다.
d) 경기에 늦거나 심판의 시야를 가리는 행위 또는 다른 사람들의 권리를 침해하거나 방해하는 행위를 해서는 아니 된다.
e) 선수가 연기를 수행하는 중에 선수에게 말을 한다거나 기타 다른 방법(신호, 고함, 박수 등)으로 선수를 조력해서는 아니 된다.
f) 경기가 진행하는 과정에 심판중인 심판이나 이너써클(inner circle) 라인 밖에 있는 사람들에게 대화를 시도해서는 아니 된다(단, 의사, 파견단 리더는 제외).
g) 추태 등 품위에 맞지 않는 행동을 하지 않는다.
h) 경기의 전 과정에서 언제나 공정한 스포츠맨십으로 행동한다.
i) 시상식을 참관할 때에는 스포츠맨십으로 적절히 행동한다.

주: 스포츠맨십에 벗어난 행동 또는 금지행위를 한 경우에서의 감점규정을 참조해 보기 바란다.

이너써클 내에서 허용되는 코치의 수	
예선경기와 단체결승경기의 경우:	
-완전한 팀(단체)	코치 1명 또는 2명
-개인경기일 때	코치 1명
-개인종합경기와 종목별결승경기의 경우	
-각 선수 당	코치 1명

제 3.3 절: 패널티

코치의 위반행동

상급심판장이 주심단과 협의 후 결정	FIG 공식경기와 FIG 등록경기인 경우
개인/단체의 경기결과에 영향을 주지 않는 코치의 위반행동	
스포츠맨십에 어긋나는 행동(모든 경기에 유효함)	1회 위반—경고차원의 엘로우카드
	2회 위반—레드카드 발동과 함께 경기장에서 퇴출*
규정에 어긋나는 과도한 행동이나 폭력(모든 경기에 유효함)	레드카드 발동과 함께 경기장에서 즉시 퇴출*

개인/단체의 경기결과에 직접적인 영향을 주는 코치의 위반행동	
개인/단체의 경기결과에 직접적인 영향을 주는 수준으로 스포츠맨십에 어긋나는 행동; 가령 양해 없이 경기의 지체 또는 방해, 경기 중 심판업무를 보는 심판에게 말을 하는 행위(단, 어떤 질문을 위해 D1심판에게 말을 거는 것은 허용됨) 경기도중 선수에게 직접 손짓이나 말로 의사를 표현한다.	1회 위반—0.50점 감점(개인/단체의 최종점수에서) 및 심판에게 말을 건 코치에게 경고차원의 엘로우카드 발동
	1회 위반—1.00점 감점(개인/단체의 최종점수에서) 및 심판에게 큰 소리로 말을 건 코치에게 경고차원의 엘로우카드 발동
	2회 위반—1.00점 감점(개인/단체의 최종점수에서) 및 해당 코치를 경기장에서 퇴출조치*
개인/단체의 경기결과에 직접적인 영향을 주는 수준으로의 기타 규정에 어긋나는 과도한 행동, 가령 경기 중 이너써클 안에 승인없이 서 있는 경우 등	1.00점 감점(개인/단체의 최종점수에서) 및 즉각레드카드의 발동과 함께 해당 코치를 경기장에서 퇴출조치*

주: 만일 코치의 위반행동으로 각 팀 당 한 명 또는 두 명의 코치가 이너써클로부터 퇴장 당한 경우, 해당 경기 동안 딱 한 번의 기회로 다른 코치로 대체하는 것이 허용된다.

첫 번째 위반 시 = 엘로우 카드

두 번째 위반 시 = 레드 카드(이 레드 카드까지 받은 코치는 해당 경기의 나머지 모든 종목경기들에서 완전히 배제된다.)

* 만일 위반한 코치 외에 대체할 만한 코치가 없는 경우, 위반한 코치가 그대로 나머지 종목경기들에서 역할을 수행할 수는 있으나, 단 다음 번에 열리는 세계선수권대회와 올림픽게임에 코치로서 참가자격이 불허된다.

제 3.4 절: 이의제기

TR(기술규정) 참조

제 3.5 절: 코치 선언서

"모든 코치들과 파견단의 다른 멤버들을 대표하여 본인은 진정한 스포츠맨십과 윤리의식으로 무장하여 올림픽의 위대한 정신을 충실히 따를 것임을 선언하며, 아울러 우리 선수들이 약물에 의존하지 않는 공정한 경기와 페어-플레이 정신, 그리고 FIG의 세계선수권대회(다른 FIG 공식경기인 경우 그 경기 명으로 대체한다)에 대한 제 규정들을 충실히 따르도록 충분히 교육할 것임을 약속합니다."

제 4 조
기술위원회 규정

제 4.1 절: 남자 기술위원회(MTC) 위원장

남자 기술위원회(MTC) 위원장 또는 그의 대표자가 상급심판장(Chair of the Superior Jury)의 역할을 수행한다. 상급심판장과 상급심판들의 책임은 다음과 같다.

a) 기술규정서의 제 조항들에 의거하여 경기의 제반 기술적인 지침을 내린다.
b) 모든 심판들을 소집하여 세션에 대한 지시사항 등 회의를 주재한다.

c) 심판규정서의 제 조항들을 당해 경기에 적절히 적용한다.
d) 새로운 연기요소에 대한 난도 평가, 평행봉 또는 링의 높이 조절, 경기장을 임시 벗어난다는 요청 및 기타 요청들을 처리한다. 이것들에 대한 결정은 보통 MTC에서 수행한다.

e) Work Plan에 명시된 시간일정이 제대로 집행되도록 한다.
f) 심판패널(종목 감독관들)의 업무를 총괄하고 필요 시 적절히 개입한다. 이의제기 또는 시간에러나 라인에러인 경우를 제외하곤, 일단 점수가 전광판에 표출되면 점수를 변경하는 것을 불허한다.
g) 이의제기가 있을 시, 위에서 설명한대로 적절히 처리한다.
h) 심판단과 조율하여 부적절한 행위를 하거나 선언서의 정신에 위배된다고 판단되는 자에게 경고를 발동하거나 다른 코치로 교체되도록 지시한다.
i) 심판 판단에 실수가 있었는지를 기술위원회와 함께 비디오 판독을 수행하고(경기 후) 그 결과를 FIG 상벌위원회에 제출한다.

j) 각종 기구들의 치수가 FIG 규격에 맞는지 검사하는 것을 총괄 지휘한다.
k) 어떤 특별한 상황인 경우 해당 경기에 대한 심판을 지명할 수 있다.
l) FIG 상임위원회를 수신자로 하여 경기에 대한 보고서를 작성하되, 동 보고서는 경기 종료 후 30일 이내에 FIG 사무국으로 발송해야 한다. 이 보고서에 기록되는 주요 내용들은 다음과 같다.
   - 경기에 대한 종합적인 평가, 특별상황이 있었던 경우 그에 대한 설명, 미래의 관점에서 어떤 결과의 도출 등
   - 심판들의 심판행위들에 대한 종합적이고 자세한 분석으로서, 가령 최고의 심판에 대한 보상 추천이나 기대에 못 미치는 심판들에게는 3개월 이내에 제재를 하도록 하는 요청 등
   - 비정상적인 각종 사례들에 대한 자세한 설명(가령 전광판 표출 전 또는 후에 이루어진 점수변경 등)
   - D심판들의 점수에 대한 기술적 분석

제 4.2 절: 남자 기술위원회(MTC) 위원들

경기의 매 종목이 진행되는 동안 남자 기술위원회(MTC)의 위원들 또는 동 MTC가 파견한 대표자들은 매 종목에서 상급심판(Superior Jury)과 심판패널의 일원(종목 감독관)으로서의 역할을 수행한다. 이들의 책임을 구체적으로 기술하면 다음과 같다.

a) 심판단 모임과 지침을 위한 각종 세션들에 참석하고 심판원들이 자신의 종목에서 정확한 심판업무를 수행하도록 관리감독 한다.

b) 최신의 제반 심판규정과 기준들이 공정하고, 일관성 있게 그리고 완전한 방식으로 실시가 되도록 감독한다.

c) 양식지의 각 심볼에 체크를 해 가면서 경기결과를 빠짐없이 기록한다.

d) D, R 및 E 심판단의 평가가 공정한지를 확인하는 차원에서 D점수와 E점수를 계산해 본다.

e) 각 선수/단체의 점수가 공정한지 그리고 총 평가점수가 맞는지 등을 전체적으로 관장한다.

f) 각 선수의 연기점수가 정확하게 주어지고 있는지 감독하고 필요 시 규정에 따라 적절히 개입한다.

g) 연습장, 워밍업 장, 경기장 등에 있는 각종 기구들이 FIG 공식규격과 치수가 일치하는지 검사한다.

제 5 조
종목 심판들의 구성과 그들에 대한 규정

제 5.1 절: 책임범위

각 심판은 자신이 평가한 점수에 대해 완전하고도 독자적으로 책임을 진다. 종목 심판들은 책임범위를 기술하면 다음과 같다.

a) 다음 규정집들을 완벽하게 습득하고 있어야 한다.
- FIG 기술규정서
- 채점규칙서
- FIG 심판규정서
- 경기 중 심판업무 수행에 필요한 기타 기술적 정보

b) 현행 경기의 진행기간이 포함되는 기간 동안 유효한 국제심판자격증 소지자여야 하며 심판수첩(log book)을 충실히 기록해 나가야 한다.

c) 자신이 소지한 국제심판자격증의 카테고리에 맞는 심판업무만을 담당해야 한다.

d) 현행 체조 스포츠에 대한 폭넓은 지식과 함께 각 규정의 제정의도, 목적, 의미, 적용방법 등을 잘 숙지하고 있어야 한다.

e) 각 경기가 시작되기 전에 계획되어 있는 지침을 위한 각종 세션들 및 심판단 미팅에 빠짐없이 참석한다(단 불가피한 상황이 있는 경우에는 FIG MTC의 승락을 받아야 한다.)

f) 종목별 기술위원회 등 FIG 산하 각 관련기구들이 발령한 심판과 관련된 각종 지시시항(가령 채점지침 등)을 충실히 따라야 한다.

g) 선수들의 포디움 훈련에 참관하여야 하는 것은 모든 심판들에게 의무적인 사항이다.

h) 모든 종목들에 대해 잘 숙지하고 있어야 한다.
i) 심판업무와 관련된 여러 행정업무들에 익숙해져야 한다. 가령,
   - 각종 필수적인 양식지들에 정확히 기록하는 것
   - 컴퓨터 또는 기타 기기들의 사용
   - 경기가 아무런 문제 없이 잘 흘러가도록 하는 것
   - 다른 심판원들과 효과적으로 통신하는 것
j) 매 경기 시작 전 최소 1시간 전에, 또는 Work Plan(업무계획서)에서 달리 정하고 있는 경우 그 시각에 정확히 경기장에 나타나 있어야 하며, 여유로우면서도 활달한 모습으로 품위를 지켜야 한다.
k) FIG에서 규정하는 경기복장으로서 조직위원회가 지급하는 유니폼(진한 청색 계통의 재킷, 녹색 바지, 밝은 색 셔츠 및 넥타이가 기본복장임)을 착용하여야 한다(올림픽게임일 때에는 달리 적용함).

경기가 진행 중일 때 심판은 다음과 같이 행동해야 한다. 즉,
a) 언제나 전문가적 모습으로 또는 윤리적으로 불편부당하게 타의 모법이 되도록 행동해야 한다.
b) 제 5.4 절에 적시되어 있는 제반 기능들을 수행한다.
c) 각 경기를 공정하고 정확하게, 그리고 빠르고 일관성 있으며 객관성 있게 평가해야 한다. 선수에 대한 이의제기가 있는 경우, 동 선수에 유리한 방향으로 평가한다.
d) 각 선수들의 점수를 기록관리 한다.
e) 정해진 좌석에 착석해야 하며(D1 심판의 동의를 얻은 경우는 예외) 선수나 코치, 파견단 리더 또는 다른 심판들과 접촉을 하거나 토의를 하려는 행위는 금지된다.

심판이 부적합한 평가를 하거나 부적절한 행위를 한 경우, FIG의 심판규정서 최신판 또는 당해 경기에 기술위원회가 제정하여 적용하는 심판규정에 의거하여 제재가 부과된다.

제 5.2 절: 권리

평가점수에 대한 문제로 종목 감독관(apparatus supervisor), 즉 심판패널이 개입을 할 경우, 평가를 한 심판은 자신의 평가에 대해 설명을 하고 점수를 수정하는 건에 대해 동의 또는 거절한다. 만약 이 때 거절할 경우 상급심판의 판단에 따라 결정된다.

이 심판판결에도 이의가 있을 시에는 항소할 수 있는 권리가 있다. 구체적으로,
a) 종목 감독관이 항소를 할 때에는 상급심판을 피항소인으로 한다.
b) 상급심판이 항소를 할 때에는 항고심판단을 피항소인으로 한다.

제 5.3 절: 심판패널(종목감독관)의 구성

종목감독관(심판패널)

FIG 공식경기들과 세계선수권대회, 올림픽게임에 있어 심판패널은 D-패널과 E-패널로 구성된다. 구체적으로,
- D-심판들은 FIG 기술규정서 최신본의 제 조항에 따라 FIG 기술위원회가 지명한다.

- E-심판패널들과 대기심판원들은 FIG 기술규정의 최신본 또는 당해 경기에 적용키로 한 심판규정에 의거하여 기술위원회가 선발한다.

- R-심판들은 FIG 의장위원회(Presidential Commission)가 지명한다.

종목 심판패널의 구성은 아래와 같이 국제경기의 유형에 따라 조금씩 다르다.

세계선수권대회과 올림픽대회	국제초청경기
9명의 심판단 2D-패널 심판원 5E-패널 심판원 2R-패널 심판원	최소 6명의 심판단 2D-패널 심판원 4E-패널 심판원 (권고)

라인심판과 타임심판

- 마루운동의 경우 2 명의 라인심판을 둔다.
- 도마의 경우 1 명의 라인심판을 둔다.
- 마루운동의 경우 1 명의 타임심판(시간 계시원)을 둔다.
- 평행봉의 경우 워밍업 시간 체크를 위해 1 명의 타임심판을 둔다.

다른 유형의 국제경기 또는 국가간, 지역간 대회의 경우 심판패널의 구성을 수정하는 것이 가능하다.

제 5.4 절: 심판패널의 기능

제 5.4.1 항: D-패널의 기능

a) D-패널 심판은 전 경기내용을 해당 심볼에 표시하는 등 기록을 하고, 이를 불편부당하게 독립적으로 평가를 한 후 심판원 공동으로 D-난도 점수를 결정한다. 심판원들간의 토의는 허용된다.

b) D-패널이 D-난도 점수를 컴퓨터에 입력해 넣는다.

c) D-난도 점수에는 다음을 포함한다.

- 연기요소평가표에 따른 연기요소의 가치(난도)
- 각 종목마다 존재하는 규정에 의거하여 평가한 연결가치
- 선수가 수행한 연기요소 그룹의 수와 가치

D1 심판의 기능:

a) 종목 심판들과 종목의 심판패널(종목감독관) 사이에서 중재기능을 수행한다. 심판패널은 필요 시 상급심판과 협의를 할 수 있다.

b) 타임심판, 라인심판 및 간사(secretary)들의 업무를 조율한다.

c) 워밍업 시간의 통제 등 종목운영이 원활히 진행되도록 한다.

d) 녹색등을 키거나 다른 식별력 있는 신호를 통해 선수들이 30초 이내에 자신의 연기를 시작하도록 한다.

e) 새 최종점수를 보이기 이전에 시간, 라인 및 위반행위에 대한 감점표시를 초기화시킨다.

f) 규정시간보다 빠른 연기에 대해서는 벌점이 정확히 부과되도록 한다.

g) 다음과 같은 경우에 감점이 적용되도록 한다.
- 경기 전후에 경기장을 벗어난 때
- 연기요소의 가치가 "0"인 연기를 할 때
- 도마, 마루운동 또는 도약을 할 때 선수를 조력하는 행위

경기 후 D-패널의 기능:

기술위원회 위원장이 지시하는 바대로 경기보고서를 서면으로 제출하되, 다음과 같은 정보를 포함시킨다.

- 선수의 이름과 번호를 명시하면서 동 선수의 모든 위반행위 및 모호하거나 미심쩍은 결정 등을 리스트화 한다.

- 경기종료 후 2달 이내에 FIG 공식언어들 중 하나의 언어로 경기내용을 정리하여 MTC 위원장 및 종목 심판 패널에게 제출한다.

제 5.4.2 항: E-패널의 기능

a) 선수의 연기장면을 면밀하게 관찰하여 감점요소들을 판단한 후 타 심판들과의 협의 없이 독립적으로 감점을 정확히 부여한다.

b) E-패널은 다음의 경우들에 대해 감점을 기록해야 한다.
- 일반적 실수
- 기술적 구성실수
- 위치 실수

c) E-패널은 채점지를 채워 작성한 후 서명을 하거나 또는 컴퓨터에 감점들을 입력시킨다.

d) 패널은 모든 경기에 대해 심판 개개인의 개별평가점수 기록을 제시할 수 있어야 한다.

제 5.4.3 항: 기준심판의 기능

기준심판(reference judge; 실시심판들과는 독립적으로 실시점수를 평가하는 심판으로서 심판판정의 공정성을 꾀하기 위해 새로 도입된 심판)은 올림픽게임, 세계선수권대회에서 종목 당 2명을 두며, 실시점수 평가에 문제가 발생한 때 현장에서 즉시 정확한 판단을 내리도록 함으로써 시간절약을 꾀하기 위해 도입되었다.

제 5.5 절: 타임심판, 라인심판, 간사의 기능

제 5.5.1 항: 타임심판과 라인심판

타임심판(timer)과 라인심판은 심판 유자격자들 중에서 선발되며 다음의 기능을 수행한다.

라인심판의 경우:

- 마루운동과 도마에서 선수가 경계선 바깥으로 발을 밟으면 빨간 깃발을 올려 선수의 실점을 알려준다.
- 선수의 실점을 D1 심판에게 알려 주고 서면 기록지를 작성하여 제출한다.

타임심판의 경우:

- 마루운동의 선수 소요시간을 잰다.

- 평행봉에서의 워밍업 시간을 준수하도록 한다.
- 마루운동에서 각각 60초와 70초가 될 때마다 청각으로 들을 수 있는 신호를 선수에게 알려 준다.
- 선수의 실점을 D1 심판에게 알려 주고 서면 기록지를 작성하여 제출한다.
- 시간을 초과한 경우 컴퓨터에 실점이 입력되지 않았다면 초과시간이 정확히 입력되도록 조치한다.

제 5.5.2 항: 간사의 기능

간사(secretary)는 언제나 COP를 소지하고 있어야 하며 컴퓨터를 능숙하게 다룰 수 있어야 한다. 간사는 조직위원회가 임명하다. D1 심판의 감독 하에 간사들은 경기와 관련된 모든 기록들을 컴퓨터에 입력하는 작업을 수행한다.

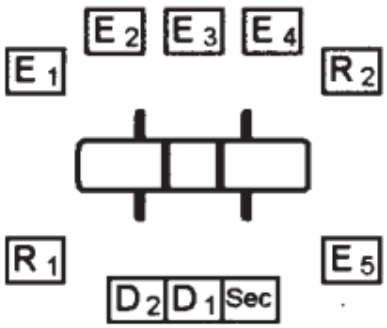
- 단체와 개인경기에서 선수들의 경기 진행순서를 정확히 숙지하고 있을 것
- 녹색등과 적색등을 조작한다.
- 착지시간을 잰다.
- 녹색등에 불이 들어오도록 해서 연기가 시작되도록 한다.

제 5.6 절: 좌석배치

심판들은 선수가 연기를 하는 무대로부터 일정 거리가 떨어진 지정된 좌석에 위치해야 하며 이 자리위치는 선수의 모든 연기요소들을 관찰하는데 시야의 방해가 없으며 또한 심판의 평가업무를 수행하는데 장애가 없어야 한다.

- D패널 심판들은 무대로부터 약간 떨어진 위치에 무대가 보이는 중앙부에 착석한다.
- 타임심판은 주심 옆에 착석한다(오른쪽 또는 왼쪽)

- 마루운동에서의 라인심판은 무대의 코너 쪽으로 대각선 방향으로 각각 1명씩 배치되며 최대한 근접하여 라인에 대한 선수의 위반 여부를 관찰한다.
- E-심판들은 D-패널의 왼쪽부터 시작하여 무대를 따라 원을 그리듯 시계방향으로 착석한다.



좌석배치에 있어 상기와 같은 지정된 착석위치는 경기장의 조건에 따라 변경될 수 있다.

제 5.7 절: 심판 선언서(TR 7.12)

세계선수권대회 및 기타 주요 국제경기들에서 주심과 심판들은 신판 선언서를 통해 제반 심사규칙들을 준수할 것임을 선언하게 된다.

" 이 세계선수권대회 경기(다른 FIG 국제경기인 경우 그 명칭으로 대체한다)에서 모든 심판들과 경기 운영자들을 대표하여 본인은 진정한 스포츠맨십 정신으로 모든 심판규정들을 철저히 준수하면서 완벽하리만치 공정하게 심사를 할 것임을 선언한다."

제 5.8 절: MAG 신기술

FIG 기술위원장 또는 기술위원회 위원이 참석한 공식 경기 내에서 시행된 신기술은 채점규칙에 새로운 요소로 자격을 인정받는다. 신기술이 수행된 영상은 경기에 참석한 기술위원 멤버에게 전달되어야 하며 이것은 추후 남자 기술위원회 회의에서 검토 또는 평가의 목적으로 쓰인다.

파트 2
경기(연기) 평가

제 6 조
경기(연기)평가

제 6.1 절: 일반규정

1. 모든 종목경기에는 "D' 점수와 "E" 점수가 따로따로 계산된다.
   - D-심판은 연기의 기술적 요소를 중심으로 "D"점수를 평가하고 E-심판은 구성요소그룹 필수사항과 관련된 표현력, 테크닉, 신체동작요소를 중심으로 "E"점수를 평가한다.
   - 구체적으로, "D" 점수에 아래의 내용을 추가로 포함한다.
     - 최고 높은 난도 10개(주니어는 8개)를 계산하는데, 이 10개는 최고 높은 난도 9개(주니어는 7개)와 내리기 1개의 합이다. 한 그룹에 최대 5개의 기술요소를 수행한다. 만일 심판이 같은 가치점을 갖는 9개 연기 구성요소(주니어는 7개)를 선택하는데 그룹요소가 서로 달라지게 되는 경우, 심판은 선수에게 유리한 방향으로 결정해야 한다. 최고 높은 난도 9개(주니어는 7개)와 내리기 1개가 일단 결정이 되면, 심판은 같은 그룹에 최대 5개의 기술요소가 있는 이 9개에 대해서만 점수를 계산해야 한다(마루운동의 경우 요소그룹의 내리기를 첫 번째로 계산해야 한다.).

예 1:

I	III	I	II	III	III	III	III	I	II	IV
A	B	B	B	B	B	B	C	C	C	D
	B	***B***	***B***	***B***	***B***	***B***	***C***	***C***	***C***	***D***

예 2:

III	III	I	II	II	II	III	III	III	III	I	IV
B	B	B	B	B	B	B	D	D	D	D	D
B		***B***	***B***	***B***	***B***		***D***	***D***	***D***	***D***	***D***

볼드체(굵은글씨)의 요소들을 계산한다.

   - 연결가치는 종목마다 달리 정해진 특별규정에 따라 계산한다.
   - 요소 그룹 필요조건(EGR) 가치는 10개 요소들(주니어는 8개)에 대해 계산한다.
- "E" 점수는 10점 만점의 감점제 평가이며 소수점 한 자리까지 적용한다.
   - 연기의 미적, 실시요소의 결점에 대해 감점 후 합산한다.

   - 기술적, 구성요소의 결점에 대해 감점 후 합산한다.
- 연기의 실시, 미적, 기술적, 구성 결점에 대해 소수점 한 자리까지 합산한 점수들 중 제일 높은 합산점수와 제일 낮은 합산점수는 평가에서 제외한다.

그리고 나머지 합산점수들을 평균 낸 후 이 평균치를 10점에서 빼 준 나머지 값이 곧 최종 "E" 점수가 된다.

제 6.2 절: 최종점수의 계산

1. 최종점수는 "D" 점수에 최종 "E" 점수를 더해서 계산한다.
2. 상기의 최종점수 계산규칙과 평가방식은 경기유형, 즉 예선, 단체결승, 개인종합, 종목결선에 상관없이 동일하게 적용되나, 단 도마의 경우 예선과 종목별 결승은 다른 특별규정이 적용된다(제 13 조 참조).
3. 개인종합의 점수는 각 선수가 연기한 6개 종목의 점수를 합산한 것이 최종점수가 된다.
4. 단체종합의 점수는 해당 경기에 대해 기술위원회가 정한 최신 규정에 따라 계산된다.
5. 단체결승, 개인종합 및 종목별 결승에 대한 선수자격과 참가에 대한 규정은 해당 경기에 대해 기술위원회가 정한 최신 규정을 따른다.
6. 최종점수의 산술계산은 그러한 업무를 위임 받은 자가 수행하며, 단 전광판에 표출시키기 전에 반드시 종목 감독관의 확인을 받아야 한다.
7. FIG 공식경기들에선, D-심판의 "D" 점수와 선수의 "E" 점수(E-심판단의 각 심판이 10점 만점에서 연기 표현에 대해 감점한 점수들을 모아 평균한 것)가 표출된다. E-심판단의 각 심판이 평가한 개별점수들은 전광판에 표출되지 않고 평가 결과지에 기록되므로 이를 통해 확인할 수 있다. 즉 종목별 "D" 점수, "E" 점수(평균을 낸 후의), 최종점수가 전광판을 통해 표출되는 것들이다. 다른 모든 유형의 경기들에서도 이 "D" 점수, "E" 점수, 최종점수가 공개적으로 표출되어야 한다.

제 6.3절: 짧은 연기

선수는 연기실시로 최대 10.00 E점수를 획득할 수 있다.

D-페널은 선수의 짧은연기가 발견되면 최종점수에서 감점을 추가로 적용할 수 있다.

- 7 또는 그 이상의 요소 감점없음(-0.0 point)
- 5–6 요소 -4.0 point
- 3-4 요소 -6.0 point
- 1 to 2 요소 -8.0 point
- 요소 없음(No element) -10.0 point

제 7 조
D점수에 대한 규정

제 7.1 절: 난도

1. 마루, 안마, 링, 평행봉, 철봉의 경우 모든 경기유형에서 적용되는 난도별 가치는 다음과 같다.

	A-난도	B-난도	C-난도	D-난도	E-난도	F-난도	G-난도	H-난도
가치점	**0.10**	**0.20**	**0.30**	**0.40**	**0.50**	**0.60**	**0.70**	**0.80**

2. 난도 테이블에는 가능한 한 개별 요소들에 대한 내용만이 포함된다. 각 요소(element)는 저마다 고유한 난도 가치가 부여되며 요소식별코드가 개별적으로 부여된다.

3. FIG 공식경기에서 난도 테이블에 없는 연기요소를 수행하고자 할 경우에는 포디움에서의 연습시각을 기준으로 24시간 이전에 미리 상급심판장(Chair of the Superior)에게 난도가치 평가를 요청해야 한다. FIG 공식경기가 아닌 기타 국제경기, 국내경기 또는 지역별 경기의 경우 난도 테이블에 리스트 되어 있지 않은 요소에 대해 기술위원회는 잠정적으로 유효한 난도가치를 부여할 수 있다.

4. 한 요소(즉 같은 요소식별코드)를 반복하여 연기할 수 있지만 "D"난도 점수에는 영향을 주지 않는다. 안마 및 링에서 반복연기를 제한하는 것에 대한 규정은 제 11 조와 제 12 조를 참고한다.

5. 난도 테이블에 없거나 사라진 요소들의 경우에는 더 이상 허용되지 않거나 또는 A-난도 미만의 가치에 해당됨을 의미한다.
6. 다른 난도로 같은 칸 안에 있는 요소는 "D"점수에 기여하는 양쪽 요소와 함께 같은 연기로 실시될 수 있다.

제 7.2 절: 요소그룹과 내리기 요구사항

1. 이 카테고리의 경우 심판은 선수 개인의 동작요소 특성 및 기술적 능력뿐만 아니라 필수적 동작요소들을 평가하며, 요소그룹을 두는 이유는 종목의 연기구성에서 동작을 좀 더 다양하게 표현하도록 독려하기 위함이다.

2. 각 종목마다 I, II, III과 같이 총 3개의 그룹을 가지고 있으며, 마루를 제외하고 내리기는 IV 가 부여된다.
3. 연기실시에서 체조선수는 3개의 각 그룹들에서 최소 하나 이상의 요소를 수행해야 한다.
.
4. 요소그룹의 요소가 난도 테이블에 포함되어 있다면 요소 그룹 필요조건(EGR)의 요소인 것으로 간주될 수 있다.
5. 각 요소그룹 충족요구 조건은 (10개 안에 요소가 포함되어야함)) D-심판에 의해 0.5점이 부여된다
6. 각 종목의 종료는 내리기 요소그룹에 리스트로 보이는 내리기 기술 중 하나의 방법으로 끝나야 한다(마루와 도마에서 적용되는 특별규정은 제 10 조와 제 13 조를 참고한다). 인정되지 않는 내리기로는 다음과 같다.
   i. 다리를 벌린 채 착지할 때(마루운동의 경우 예외)
   ii. 미숙한 착지 또는 불완전한 착지
   iii. 착지 시 바닥에 발이 닿지 않는 경우 (넘어진 경우 포함)
   iv. 의도적으로 옆쪽으로 착지하는 경우

   NB. 상기 요소들은 D-심판에 의해 불인정 되며 요소그룹으로 간주되지 않는다.

7. 내리기 요소그룹의 경우 다음 규정이 적용된다.
   - 내리기 A가치 또는 B가치 0.00점 (요구사항을 수행하지 않은 때)
   - 내리기 C가치 +0.30점 (요구사항을 부분적으로 만족한 때)
   - D가치 이상 +0.50점 (요구사항을 모두 만족한 때)

   주니어대회의 경우
   - 내리기 A가치 0.00점 (요구사항을 수행하지 않은 때)
   - 내리기 B가치 +0.30점 (요구사항을 부분적으로 만족한 때)
   - C가치 이상 +0.50점 (요구사항을 모두 만족한 때)

제 7.3 절: 연결가치

1. 연결가치는 D-심판이 선수의 연결기에서 뛰어난 연결기량에 대해 부여하는 점수이다. 즉 연결점수는 요소들 간의 연결기가 각 종목마다 규정된 기량으로 좋은 연기를 보였을 때 부여하는 가산점으로 선수들간의 식별력을 좋게 한다.
2. 연결점수는 대 결점 없이 높은 가치를 지니는 연결기 요소를 보인 때에 부여된다.

제 7.4 절: D-심판의 평가

1. D-심판은 선수의 연기내용을 평가하여 제 10 절에서 제 15 절까지 정의된 각 종목마다의 "D' 점수를 결정할 책임을 갖는다. 제 7.4 절에서 정의한 특정 상황인 경우를 제외하곤, D-심판은 각 규정요소가 정확히 연기되었는지를 식별하여 그에 상응하는 점수를 부여해야 한다.
2. 선수는 자신이 판단할 때 그 동안 습득한 기량들 중에서 안전성이 담보되면서 미적 그리고 기술적으로 가장 높은 난도의 요소들을 중심으로 난도표를 작성할 필요가 있다. 연기내용이 보잘 것 없을 경우 D-심판의 평가에 아무런 영향을 주지 못하며 오히려 E-심판에 의해 감점이 부과된다.
3. 각 연기요소는 완벽 또는 거의 완벽하게 마무리되어야 한다.
4. D-심판이 인식하지 않는 연기요소는 아무런 가치가 부여되지 않는다.
5. 연기요소가 사전에 정의한 내용과 상당한 수준으로 차이를 보일 때에는 D-심판이 이를 유효하게 인정하지 않는다. 반드시 다음으로만 한정하지는 않으나 가령 다음과 같은 경우에 해당 요소는 불인정 되며 따라서 아무런 점수도 부여되지 않는다.
   a) 마루에서 무대 바깥에서 연기가 이루어진 경우(제 10 절 및 제 10 조의 2.1.a 항 참조)
   b) 도마에서 선수가 제 13 절에서 설명하는, 유효하지 않은 연기를 수행한 경우
   c) 철봉에서 봉 위에 발을 대는 등 불법적인 동작을 한 경우(제 15 절 참조)
   d) 난도 테이블에 없는 것으로, 다리를 벌린 채 버티기 동작을 한 경우

   e) 연기요소를 변경하여 연기한 것이 연기식별코드에 없거나 또는 가치가 없는 요소인 경우로서(첨부 A.3.1 도 참고할 것), 가령,
      i. 힘기 요소를 하면서 거의 대부분을 스윙으로 채울 때

ii. 스윙 요소를 하면서 거의 대부분을 힘기로 채운 때
iii. 펴기 요소를 하면서 눈에 확실히 보일 만큼 터크나 파이크를 한 경우; 이러한 때에는 실제로 연기한 터크나 파이크에 대한 가치만을 고려한다.)
iv. 다리동작과 함께 구성되는 펴기 요소를 하면서 다리를 벌린 경우
v. 힘기 요소를 연기하면서 눈에 보일 만큼 팔을 구부린 때
vi. 링에서 어떤 연기요소 또는 물구나무서기를 할 때 다리나 발을 링 줄에 대고 버티거나 중심을 잡은 경우

f) 연기요소를 스포터(코치 등)의 도움을 받아 완성한 때
g) 선수가 연기 중 기구에서 떨어진 때, 또는 기구를 임의 조정하거나 훼손한 때

h) 착지구역에 착지하는 경우를 제외하고, 선수가 스윙 등의 연기요소를 하던 중 기구에서 떨어진 때, 또는 착지를 하거나 기구를 다시 붙잡을 때 중심을 잡는데 실패한 경우
i) 힘 버티기 동작 중 단순한 버티기 요소를 지키지 않은 때

j) 힘 버티기에서 버티기 시간을 채우지 못한 경우 이유를 막론하고 불인정 되어 아무런 점수가 부여되지 않는다.

k) 대부분의 종목들에서 수행되는 비틀기에서 몸의 비틀기가 90도에 못 미치거나 초과한 경우, 또는 스윙 요소에서 마무리 자세가 45도 이상의 규정에서 벗어난 경우(첨부 A.3.1 도 참고할 것). 단, 도마의 경우 90도 선회에 못 미치거나 초과한 경우에도 D-심판에 의해 그에 상응하는 난도점수가 부여될 수 있다.

l) 안마의 경우 가로 버티기나 세로 버티기에서 요소의 절반 이상을 45도 이상 벗어나 연기한 경우
m) 힘 버티기 동작 또는 단순한 버티기 동작에서 신체의 수직 축, 팔 굽힘 또는 다리 굽힘이 45도 이상 벗어난 경우; 이는 보통 다음과 같은 동작과 관련이 있다.

i. 링의 손잡이 위로 선수의 머리가 완전히 위에 가 있는 물구나무서기 동작

ii. 선수의 겨드랑이가 링의 손잡이 위로 완전히 올라가 있는 버티기 동작

iii. 제 9.2.8 항도 참고할 것

6. D-심판은 모든 경우들에서 체조의 정신과 스포츠맨십에 입각하여 심사 및 판단을 하여야 한다. 의심스런 부분에 대해서는 선수에게 유리한 방향으로 의심을 해결해야 한다.
7. 연기요소를 형편없이 연기한 경우, D-심판은 이를 불인정 하며, 보통 E-심판이 큰 비중의 감점을 주게 된다.

8. 반복 요소가 있을 경우에는 난도가치가 제일 높은 요소만 인정이 된다.
9. 안마 또는 마루운동에서 내리기는 항상 첫 번째로 기술 가치가 인정이 된다. .

제 7.5 절: 반복동작

1. 선수가 중심을 잃는 등 스스로를 제어하지 못해 연기가 중단된 경우를 제외하곤, 원칙적으로 연기요소를 반복하는 것은 불인정 된다.
2. 만일 선수가 연기 중 기구에서 떨어진 경우, 선수는 떨어진 이후 다음 연기요소를 연기해도 되고 또는 놓친 연기요소를 다시 반복하여 수행함으로써 점수를 획득할 수도 있다(제 9.2.5 항 참조)
3. 난도 테이블에서 같은 식별코드를 갖는 연기요소를 반복하여 수행한 경우 난도점수나 연결점수가 부여되지 않는다. 이 규칙은 반복기에서도 마찬가지이다(예외: 링, 그리고 안마에서 특별 콤비네이션 요소를 두 번 반복해야 연기가치가 올라가는 경우—제 11, 12 조 참조)

4. 반복된 연기요소는 이유를 불문하고 난도가치로 인정되지 않으며 또한 반복되었던 연기요소는 요소 그룹 필요조건(EGR)의 구성요소로도 인정되지 않는다.

제 7.6 절: D-심판의 평가

선수의 동작연기	D심판의 평가
요소 그룹 필요조건(EGR)을 완수한 때	각 경우마다 0.5점 가산
내리기 요소 그룹 필요조건(EGR)	A 또는 B 가치의 내리기 시 +0.0점
	C 가치의 내리기 시 +0.3점
	D 가치의 내리기 시 +0.5점
주니어대회의 경우	A 가치의 내리기 시 +0.0점
	B 가치의 내리기 시 +0.3점
	C 가치의 내리기 시 또는 더 높을 때 +0.5점
불인정되는 실책을 한 때(7.4절, 9.4절 참조)	난도점수 불인정
스포터의 조력을 받은 때	난도점수 불인정
버티지를 못하고 무너진 때	난도점수 불인정
반복동작	인정은 되나 가치점은 부여되지 않는다
내리기 시 손/발 등으로 기구를 밀거나 기타 다른 불법적인 내리기 동작	해당 연기요소 및 내리기 요소 그룹 필요조건(EGR) 불인정
다리를 벌린 힘주어 버티기 또는 기타 다른 금지동작	불인정

제 8 조
E-점수에 대한 규정

제 8.1 절: 연기실시

1. 연기 표현력은 실기연기의 주 뼈대를 구성하는 것으로서, 기대치에 못 미칠 경우에는 E-심판에 의해 감점대상이 된다. 표현력의 주요 뼈대란 다음을 말한다.
   a) 기술적, 구성항목(연기구성에서 일반적으로 기대하고 있는 항목), 미적, 실시요소 등을 말한다.

2. 표현력에는 최대 10.0점의 가치가 배정된다.

제 8.2 절: E-심판의 감점계산

1. E-심판단의 심판들은 개별적으로 선수의 연기를 평가한 후 연기종료 후 20초 이내에 감점을 결정한다.
2. 모든 연기는 각 연기에 대한 완벽한 기대치를 기준으로 이 완벽성에서 벗어난 정도에 따라 감점이 부과되는 방식이다.
   a) 미적, 실시, 기술적, 구성내용을 기준으로 결점/결함들에 대해 평가한 감점들을 합산한 후 이 총 합계점수를 10점이라는 최고 고유점수에서 빼 준 것이 "E" 점수가 된다.

제 8.3 절: 선수들을 위한 가이드

1. 선수는 자신이 판단할 때 그 동안 습득한 기량들 중에서 안전성이 담보되면서 미적 그리고 기술적으로 가장 높은 난도의 요소들만을 가지고 연기요소들을 구성해야 한다. 왜냐 하면 E-심판은 미적, 실시, 구성, 기술적 결점들을 놓치지 않고 빠짐없이 감점을 부과하기 때문이다. 경기 중의 모든 안전문제는 오로지 선수 자신의 책임이다.
2. 선수는 가령 미적 또는 기술적 요소에 대한 연기를 희생하면서까지 "D" 점수를 올리려고 난도를 높이는 연기를 절대로 해서는 아니 된다.
3. 모든 차오르기는 반드시 정해진 정지기준점에서부터 시작되어야 하며, 평행봉과 철봉에서는 짧은 도약이 허용되고 링은 손잡이를 잡은 상태에서 시작된다. 오르기 이전에 어떤 연기요소를 수행하더라도 불인정 된다. 단, 이 규정은 도마에는 적용되지 않으며 도마의 경우 별도로 정해진 규정을 따른다.
4. 기구에서의 내리기 및 마루운동과 도마에서의 연기 마무리는 반드시 다리가 바닥에 닿은 서 있는 자세로 종료되어야 한다. 마루운동은 예외이지만, 내리기를 하면서 발을 기구에서 밀어내는 식으로 착지하는 것은 불인정 된다.

제 9 조
기술지침

제 9.1 절: E-심판의 평가

1. E-심판은 연기의 구성(즉, 연기의 내용)은 물론 미적, 실시, 기술적 실행 측면을 종합적으로 평가하는 책임을 갖는다. E-심판은 매 연기요소들이 완벽히 실행되는지, 그리고 마무리가 완벽한 신체자세로 종료되는지를 중점적으로 살핀다.(첨부 A.2도 참조 요망)

2. 선수는 자신이 판단할 때 그 동안 습득한 기량들 중에서 안전성이 담보되면서 미적 그리고 기술적으로 가장 높은 난도의 요소들만을 가지고 연기요소들을 구성해야 한다. E-심판은 일단 결정된 연기요소들이 '완벽함'에서 얼마나 벗어나 있는가에 따라 가차없이 감점을 부과한다.
3. E-심판은 연기의 전체적인 난이도에는 신경을 쓰지 않는다. 즉 연기요소나 연결기의 난이도와는 상관없이 E-심판은 단지 연기의 결점들에 대해서만 공평하게 그리고 정확히 감점을 부과하는 것이다.
4. E-심판단(D-심판들도 포함하여)의 심판들은 현 시대에서의 체조의 흐름과 내용들에 대해 정통하고 있어야 한다. 즉 E-심판들은 현재의 시각에서 하나의 연기요소가 갖는 가장 적정한 가치는 어느 정도인지, 그리고 체조 스포츠의 변천사에 비추어 기준들이 어떻게 변해 왔는지 등에 대해 잘 알고 있어야 한다. 다시 말해 심판들은 무엇이 가능하고, 어느 정도까지 '완벽함'으로 기대할 수 있으며, 또 '완벽함'이란 무엇인지와 그 효과 등에 대해 판별할 수 있어야 한다(첨부 A.3도 참조할 것).

5. E-심판은 어떤 연기요소가 실책이 아니라 다른 어떤 특별한 목적 내지는 효과를 위한 의도된 연기인지를 판별할 수 있는 능력이 있어야 한다. 가령 예를 들면 아래와 같다.

   i. 평행봉에서 보시다 기술, 즉 물구나무서기 자세에서 팔 버티어 다운스윙한 다음 거꾸로 차오르는 기술에 있어 선수는 의도적으로 체공시간을 늘리는 등의 목적으로 봉을 바꿔 잡는 시간을 최대한 늦출 수 있는데, 이 때 봉을 바꿔 잡으며 물구나무서기를 하지 않았다 해서 감점의 대상이 되어서는 아니 된다. 단, 물구나무서기를 실행하지 않은 것이 실책이 아니라 그러한 특별한 목적 때문이라는 것을 선수가 분명하게 밝힐 수 있어야 한다.

   ii. 평행봉에서 다운스윙은 연기표현이나 내리기에서의 어떤 효과를 위해 자주 변형되어 시현된다. 따라서 연기내용 중 물구나무서기가 빠졌다는 것이 미적, 실기, 기술적 완벽함을 위해 반드시 필요한 것이라고 판단하지 않는 한 무조건 감점을 해야 할 대상이 아니다.

6. 어떤 이유로 E-심판이 합리적인 판단을 하기가 어려운 경우, 가능한 한 선수의 입장에서 선수에게 유리한 방향으로 결정을 해야 한다.
7. 가령 하나의 연기요소에 기술적 실책과 미적 실책이 둘 다 발생한 경우, E-심판은 이러한 분명히 서로 다른 특성의 실책들에 대해 하나하나, 즉 이 경우에는 두 번의 감점을 부과해야 한다. 예를 들어 평행봉의 Stutzkehre 연기(양손을 뻗어 봉을 잡고 그 잡은 곳을 옮기면서 행하는 버티기의 방향전환)에서 동작이 미숙한 하나의 실책과 무릎을 구부린 또 하나의 실책이 있는 경우, 두 번의 감점을 수행해야 한다.

제 9.2 절: 실시실책과 기술적 실책의 결정

1. 요소(element)란 완벽한 연기동작 또는 완벽한 마무리 동작으로 정의된다(파트 IV도 참조 요망).
2. 따라서 연기 또는 마무리의 완벽함에서 벗어나는 모든 실기는 실시실책 또는 기술적 실책에 해당이 되어 감점의 대상이 된다. 감점의 정도는 대 결점, 중 결점, 소 결점으로 나뉘며, 올바른 연기에서 벗어나는 정도의 크기에 따라 대 결점, 중 결점, 소 결점이 정해진다. 가령 구부림의 경우, 그 대상이 팔이든 다리이든 아니면 다른 신체의 일부이든 상관없이 요구되는 각도에 따라 대, 중, 소가 정해지면 이것은 하나의 연기에서 모두 동일하게 적용된다.

3. 아래와 같은 감점이 기대되는 완벽한 연기로부터 눈에 보이는 미적 또는 기술적으로 벗어난 것에(개별 실책) 적용될 것이다. 아래 감점들은 요소 또는 연기의 난도와 상관없이 적용된다.

소 결점	0.1점
중 결점	0.3점
대 결점	0.5점
낙하	1.0점

a) 소 결점: (감점 0.1점 부과)
   i. 기술동작 또는 마무리의 완벽함에서 경미하게 벗어나는 실책
   ii. 손, 발, 신체 등의 자세를 경미한 수준으로 조정한 경우
   iii. 기타 미적, 기술적 동작이 완벽한 기대치에서 경미한 수준으로 벗어난 경우

b) 중 결점: (감점 0.3점 부과)
   i. 기술동작 또는 마무리의 완벽함에서 중간 수준(눈으로 볼 때 분명하게)으로 벗어나는 실책
   ii. 손, 발, 신체 등의 자세를 중간 수준(눈으로 볼 때 분명하게)으로 조정한 경우
   iii. 기타 미적, 기술적 동작이 완벽한 기대치에서 중간 수준(눈으로 볼 때 분명하게)으로 벗어난 경우

c) 대 결점: (감점 0.5점 부과)
   i. 기술동작 또는 마무리의 완벽함에서 중대하게 벗어나는 실책
   ii. 손, 발, 신체 등의 자세를 중대한 수준으로 조정한 경우
   iii. 기타 미적, 기술적 동작이 완벽한 기대치에서 중대한 수준으로 벗어난 경우

d) 추락 또는 스포터의 도움: (감점 1.0점 부과)
   i. 연기요소를 실행하는 중에 스윙동작(가령 철봉에서 매달리기 국면 또는 안마에서 지지 국면) 이후 정상적인 마무리 동작이 연결되지 않고 기구에서 떨어지거나 추락한 경우, 또는 착지나 다시 봉잡기를 시도하던 중에 순간적으로 연기제어에 실패한 경우

   ii. 떨어지거나 낙하 시 주어지는 최대 감점은 -1.0이며 작은 움직임, 기구 터치 및 지지 마루 또는 매트에서 넘어지는 부분을 포함한다. 또한 높이, 착지시 비거리, 불충분한 비틀기 요소도 여전히 실시감점으로 적용된다

   iii. 어떤 연기요소를 완성하는데 보조자의 도움이 있는 경우

4. 모든 종목에서 연기마무리를 할 때 선수가 내리기를 수행하지 않고 의도적으로 발부터 착지를 한 경우에는 추락으로 간주하지 않는다.

5. 기구로부터 추락한 경우, 30초 이내에 다시 연기를 수행하는 것이 허용될 수 있으며, 만일 허용이 된 경우 선수는 스타트 위치에서부터 필요한 연기요소들을 다시 실행할 수 있으나 단 이 경우 반드시 완벽한 실시가 이루어져야 한다. 내리기를 하면서 추락을 한 경우나 도마에서의 추락이 아닌 경우에 한해, 선수는 낙하로 실수했던 연기요소를 다시 반복하여 실시함으로써 점수를 획득할 수 있다. (도마 제외)

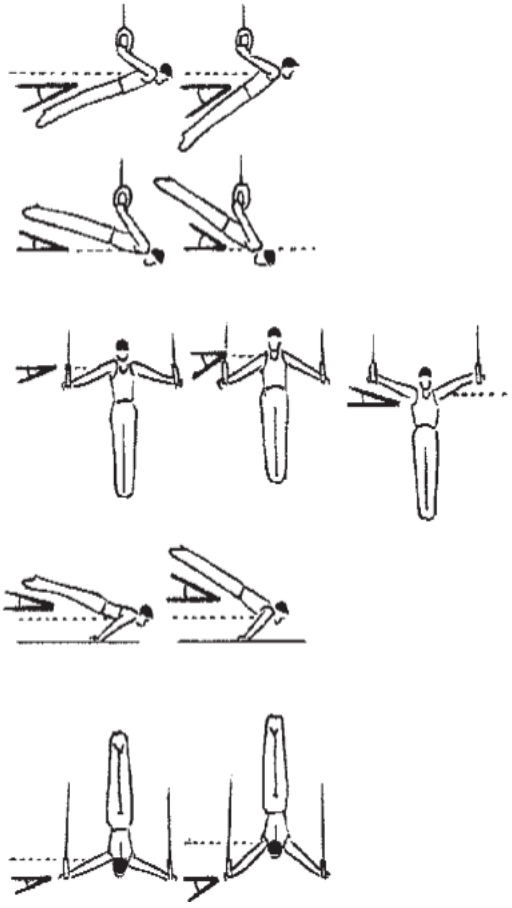
6. 실시실책들로서, 가령 무릎이나 팔을 구부리거나 나쁜 신체자세, 리듬 또는 동작의 부족 등과 같은 실책들은 제 9.2 절과 제 9.3 절에 리스트로 설명되어 있으며, 리스트에 나와 있는 동 실책들은 예외 없이 대, 중, 소의 결점에 따라 감점의 대상이 된다.

7. 일례로 판, 다리, 신체의 구부림과 같은 실시실책들은 다음과 같이 대, 중, 소 결점으로 나뉜다.
   소 결점: 경미한 수준의 구부림
   중 결점: 상당한 수준의 구부림
   대 결점: 매우 심한 수준의 구부림

8. 모든 종목에서 힘 버티기 또는 단순한 버티기 자세에서 대/중/소 결점은 완벽한 버티기 자세에서 각도상 얼마만큼 벗어나 있는가를 기준으로 기술적 실책이 결정되며, 그에 상응하는 감점이 부과된다.

소 결점	**중 결점**	**대 결점**	**불인정(D-심판에 의해)**
~15도	**16~30도**	**30도 초과**	**45도 초과**

예:



a) 버티기에서 30도 이상 각도가 벗어난 경우 E-심판에 의해 대 결점에 상응하는 감점이 부과된다. 45도 이상으로 심하게 벗어날 경우에는 D-심판에 의해 해당 연기요소는 불인정 된다.

9. 정적 힘 동작이 어떤 이유로 말미암아 무너진 경우(실행을 못한 경우) 그에 대한 난도는 불인정 된다.

10. 만일 직전에 수행한 힘 버티기 동작이 불완전한 자세 또는 기술로 인하여 이미 감점을 받은 상황에서 똑 같은 결점이 다시 반복되었다면, 그것이 직전 동작(힘 버티기)의 불완전으로 인해 두 번째 동작이 그 결과로서 영향을 미친 것이라고 판단이 될 경우에는, 최대 0.30점까지만 두 번째 결점에 대해 감점이 부과된다. 이러한 해석을 두는 이유는 높은 위치 또는 기술상 불완전한 직전의 버티기 동작 때문에 이후의 동작이 더욱 쉽게 무너졌다는 점을 고려해 준 것이다(단, L-자 자세의 불완전 또는 2초를 초과한 버티기 자세 이후에 다음 동작이 무너진 경우는 이에 해당하지 아니 한다.) 이 감점은 힘으로 연결된 두 요소들에 적용된 높은 각도 감점에만 적용된다.

11. 마무리의 완벽함에서 각도가 벗어날 때 부과되는 기술적 감점은 스윙 기술에도 적용된다. 여기서 완벽함이란 완벽한 물구나무서기 자세로 마무리되는 것을 뜻하는데, 가령 안마의 경우 완벽한 가로 또는 세로의 지지 자세를 가리킨다. 스윙 요소의 경우 다음 규정을 따른다.

    a) 마루, 안마, 링, 평행봉, 철봉의 경우 연기의 흐름을 위해 완벽한 물구나무서기 자세가 스윙의 연기요소에 포함되어 있지 않더라도 이는 인정된다. 즉 완벽한 물구나무서기 자세에서 최대 15도까지 각도가 약간 달라졌더라도 이를 완벽함으로 인정한다는 뜻이다. 각도가 16~30도 벗어난 경우에는 소 결점으로 이해된다.

    b) 안마의 경우 회전 및 기타 연기요소를 수행할 때 완벽한 가로지지 또는 세로지지 자세에서 벗어나는 각도가 15도 이내여야 한다. 각도이탈에 대한 선수의 실책은 매 건마다 감점이 부과된다. 즉 E-심판은 매 회전동작마다 벗어나는 각도에 따라 감점을 부과하고, D-심판은 그 벗어나는 각도가 45를 초과할 경우 동 연기요소를 아예 불인정 한다.

12. 물구나무서기로 마무리를 해야 하거나 또는 포함되어야 하는 스윙 요소에서(철봉의 경우 제 15.2 항의 규정도 참조할 것) 완벽한 자세에서 벗어나는 각도에 따라 다음과 같이 벌점이 부과된다.

~15도까지	감점 없음
16~30도	소 결점
31~45도	중 결점
45도 초과	대 결점에 해당되며 D-심판의 경우 불인정함

NB. 완벽한 자세/동작에서 각도가 45도 이상 벗어난 경우(비틀기 요소의 경우에는 90도 이상) E-심판은 이를 대 결점에 준하는 감점을 부과하고 D-심판은 동 연기요소를 불인정 한다. 단, 일부 경우에서, 가령 비틀기의 경우 완벽함에서 벗어나는 각도에 따라 좀 더 낮은 가치요소로 인정해 주는 경우가 있다.

13. 링의 경우, 스윙에서 버티기까지의 동작을 수행할 때 마무리 단계에서 어깨가 버티기 자세의 위로 다음 각도 이상 초과할 시 감점대상이 된다.

소 결점	~15도까지
중 결점	16~30도
대 결점	31~45도
불인정	45도 초과 (D-심판에 의해 불인정됨)

14. 모든 버티기 요소는 마지막 동작에서 정지한 채 최소 2초간 그 자세를 유지하고 있어야 한다. 만약 마무리 자세를 정지한 채로 전혀 유지를 못한 경우, E-심판은 대 결점에 준하는 감점을, D-심판은 동 연기요소를 불인정하게 된다.

2초	감점 없음
2초 미만	중 결점
정지 못함	대 결점 및 불인정

15. 불완전한 착지에 대한 감점은 제 9.4 절에 리스트로 열거하였다. 정확한(완벽한) 착지란 우연히 행운으로 이루어진 것이 아니라 의도했던 대로 정확히 정지자세로 착지가 이루어지는 것을 말한다. 선수는 의도한 연기요소를 수행한 후 정확히 착지를 해야 하며 착지 직전 신체가 쏠리는 경우를 최소화해야 한다.

16. 착지와 내리기 감점 최소화
    안전상 이유로 선수들은 공중돌기 기술로부터 착지나 내리기 동작시 양 발로 착지해야 한다. (양 발뒤꿈치를 붙이는 정도가 적절하며 앞꿈치가 들리거나 움직임이 없어야 함) 또한 선수는 상체자세는 팔의 불필요한 흔들림없이 완벽하게 제어하도록 한다.

17. 추가 기술적 결점은 제9.4절에 열거되어 있으며, 특히 해당 챕터 안에 각 종목별로 열거되어 있다.

착지 시 동작	결과
착지시 어떠한 움직임이 없이 양발의 너비가 약간 벌어지고 다리 들어올리지 않은 상태에서 뒤꿈치를 붙였을 때	감점 없음
착지시 양발의 자세가 어깨너비보다 조금 벌어지고 한 다리를 들어올려 붙이거나 모으지 않았을 때	착지시 0.1 감점(다리 벌어진 착지에 대한 감점)
착지시 양발의 자세가 어깨너비보다 넘거나 / 한다리를 들어올려 붙이거나 모으지 않았을 때	착지시 0.3 감점(다리 벌어진 착지에 대한 감점)

주: 상기 표시된 착지시 필요조건이 외에도 공중 돌기나 착지전 신체적 준비의 부족 등도 수행감점으로 간주 된다.

제 9.3 절: 연기구성에서의 완벽함

1. 연기구성에서의 완벽함이란 각 종목에서 요구하는 최대의 기대치 라고 정의할 수 있으며, 가령 마루공간을 최대한 활용할 것, 정지 없이 스윙을 수행할 것, 반복동작 불허 등이다. 연기구성의 완벽함, 즉 요구조건들은 각 종목을 설명하는 해당 장에 구체적으로 적시되어 있다.

2. 연기구성에 대한 결점은 반드시 아래에 한정하지는 않지만 가령 다음과 같은 경우들이다.
   a) 불필요하게 다리를 벌리는 동작(E-심판에 의해 중 결점으로서 0.3점 감점 부과):
      i. 선수는 연기 중 불필요하게 다리를 벌리는 동작으로 연기요소의 미적 효과를 감소시키는 행위를 해서는 아니 된다. 예를 들면 평행봉의 경우 다리를 벌린 채 튀시팅(stutzkehre) 또는 이동전환(pirouette) 기술을 수행해서는 아니 되며, 철봉의 링의 경우, 다리를 앞뒤로 벌린 채 연기요소가 수행되어서는 아니 된다. 링에서 세로 버티기, 스왈로(swallow) 동작, 물구나무서기 등을 할 때 다리를 벌린 채 연기해서는 아니 된다. 다리를 벌린 채 수행 가능한 연기요소들은 난도 테이블에 별도로 명시되어 있다.

   b) 반복동작
      i. 연기요소를 반복하여 수행할 수는 있고 E-심판이 반복연기일지라도 평가는 한다. 다만 난도 또는 연결기 점수를 받지 못한다.

c) 뒤로 예비스윙(layaway), 마무리가 없는 스윙, 마무리 없는 스윙이 반복되는 경우 등은 E-심판에 의해 중 결점(0.3점 감점) 또는 대 결점(0.5점 감점)의 대상이다.

i. '마무리가 없는 스윙'이란 스윙 마무리 시 아무런 연기 연출이 뒤따르지 않거나 지지, 매달리기 또는 그립에 실패한 경우이다(E-심판에 의한 중 결점에 해당된다).

ii. '마무리 없는 스윙이 반복되는 경우'란 상기의 마무리가 없는 스윙이 2번 연속하여 반복되는 스윙이다(E-심판에 의한 대 결점에 해당된다).

iii. '뒤로 예비스윙'이란 링에서 팔로 지지한 채 뒤 방향으로 몸이 쳐지는 동작을 말한다(E-심판에 의한 중 결점에 해당된다).

d) 흔들어 물구나무서기(Swings Handstands) 각도 부족

아래 테이블은 흔들어 물구나무서기 동작시 각도 부족에서 오는 추가 감점을 보여준다.

E-심판 & D-심판 조치	각도이탈
-0.1 소결점	0-15°
-0.3 중결점	16-30°
-0.5 대결점	31-45°
-.0.5 대결점 또는 불인정	>45°또는 불인정

3. 각 종목에 대해 적용되는 연기구성에 대한 규정과 감점규칙들은 해당 장에 설명되어 있다.

제 9.4E 절: E-심판의 감점부여

마루운동을 포함한 모든 종목들에서 선수의 실책들에 대해 E-심판은 감점을 부과해야 하는 바, 그 내용과 감점 규정에 대해서는 제 10 조부터 제 15 조까지를 읽어보기 바란다.

결점	소 결점(0.10점)	중 결점(0.30점)	대 결점(0.50점)
미적/실시 실책에 대한 감점			
불명확한 자세(터크,파이크,펴기)	+	+	+
손 또는 그립자세의 조정(건마다)	+		
물구나무서기 또는 홉 시 스텝을 옮김(한 스텝 또는 한 홉 마다)	+		
기구 또는 바닥을 터치	+		
기구 또는 바닥을 칠 때			+
연기 중 스포터가 선수를 터치했으나 조력을 주지는 않았을 때		+	
낙하이 없는 연기의 일시 중지			+
손 또는 다리를 구부리거나 다리를 벌린 때	+	+	+
조악한 자세 또는 마무리에서 자세의 조정	+	+	+
무릎 또는 다리를 벌리는 공중돌기	어깨넓이 이하	어깨넓이 초과	
착지 시 다리를 벌린 때	어깨넓이 이하	어깨넓이 초과	
착지 시 자세불안정, 작은 수준의 발의 옮김, 팔을 휘젓는 모습	+		
착지 시 균형을 잃음(스텝이나 홉 최대 -1.0감점, 그 이상을 넘을 수 없음)	작은 수준의 불균형이나 스텝/홉을 옮길 때 한 스텝마다 0.1점 감점	스텝 또는 홉을 크게 옮기거나 한 손 또는 두 손으로 매트를 터치	
착지 시 낙하 하거나 한 손 또는 두 손으로 매트를 터치할 때			1.0
착지 시 발이 먼저 매트에 닿지 않을 때			1.0점 감점 및 불인정(D-심판)
비통상적인 다리의 벌림		+	
기타 미적 실책	+	+	+

결점	소 결점(0.10점)	중 결점(0.30점)	대 결점(0.50점)
기술적 실책감점			
물구나무서기 또는 선회에서 스윙각 위반	15도~30도	31도~45도	45도 초과 시 불인정
버티기 자세에서 각도위반	15도까지	16도~30도	31~45도; 45도 초과시 불인정
버티기 자세에서 무너진 때	버티기자세의 반복에 해당하는 감점부과		
불완전한 비틀기	30도까지	31도~60도	61~90도; 90도 초과시 불인정
공중돌기 및 비행동작에서 높이 또는 크기의 부족	+	+	
연기 시 중간에 손으로 버티거나 추가적인 손 버티기 행위	+		
스윙 힘기 또는 그 반대동작	+	+	+
버티기 시간(2초)의 미준수		2초 미만	0초일 때 불인정
상방향 동작에서 일시 중지	+	+	+
물구나무 동작 시 다리 쳐짐에 대한 감점 (오리지널 자세로부터)	0-15°	16°-30°	31°-45° 또는 불인정
버티기 또는 힘 기 부분에서 2회 이상의 시도		+	+
물구나무서기 자세의 불안정 또는 무너진 때	+	휘청거리거나 크게 몸이 움직인 때	자빠진 때
기구로부터 또는 기구로 낙하 시			1,0
중간 흔들기(swing) 또는 뒤로 쳐지는 것 (layaway)		Layaway 절반수준	Layaway 전체 수준
연기요소의 종료 후 스포터의 조력을 받은 때			1.0점 감점 및 불인정(D-심판)
착지 준비자세에서 확장성 결여	+	+	
기타 기술적 실책	+	+	+

파트 3
종목

- 마루운동
- 안마
- 링
- 도마
- 평행봉
- 철봉

제 10 조: 마루운동

크기 : 12,m. x 12m.

제 10.1 절: 종목에 대한 설명

마루운동은 마루공간(12 m x 12 m) 전체를 최대한 활용하면서 리듬감 있는 여러 동작들을 조화롭게 펼치는 운동으로서, 주로 아크로바틱 요소들과 힘 기, 균형감, 유연성, 물구나무서기 및 기타 안무를 조합한 요소들로 구성된다.

제 10.2 절: 내용과 구성

제 10.2.1 항: 연기표현에 대한 설명

1. 각 선수는 반드시 양 발을 정지한 자세에서 마루공간 안에서 연기를 시작해야 한다. 연기에 대한 평가는 선수의 발이 처음 움직이기 시작할 때부터 시작된다.
2. 선수는 가능한 한 가치점이 높은 미적, 기술적 요소들을 포함하되, 반드시 자신이 마스터하고 있는 기량으로서 안전성이 담보된 요소들만을 연기해야 한다.
3. 실시와 연기구성에 있어 선수에 대한 기대치들로는 다음과 같은 것들이 있다.
   a) 반드시 마루공간 안에서 연기가 실시되어야 한다. 마루공간 밖에서 실시된 연기요소는 D-심판에 의한 난도점수를 얻을 수 없다.

      i. 마루운동에서의 마루공간은 경계선을 컬러 라인이나 기타의 방법으로 구분을 해 놓았다. 라인 자체도 마루공간의 일부인 것으로 인정된다. 즉, 경계선에 발이 닿는 것까지는 허용되나 라인 또는 기타 다른 컬러로 된 경계선이 있을 때 이 선을 넘지 않아야 한다.

      ii. 마루공간의 경계, 즉 마킹 선 밖으로 선수의 발이나 손이 닿는 것을 감독하는 심판이 라인심판으로서, 공간의 대각선 방향으로 각각 1명씩 총 2명이 배치되며, 각 라인심판은 자신에게 제일 가까운 쪽의 두 선을 책임진다. 라인실책이 발생한 경우, 라인심판은 서면으로 D1 심판에게 이를 고지하는데, 심판기준은 다음과 같다.
      - 마루공간 밖으로 한 팔 또는 한 발이 벗어나 닿은 경우 = 0.10점
      - 마루공간 밖으로 두 팔이나 두 발, 또는 신체의 다른 일부가 닿은 경우 = 0.10점
      - 마루공간 밖에서 착지한 경우 = 0.3점
      - 마루공간 밖에서 연기를 시작한 경우 아무런 가치점이 부여되지 않는다.

      D1 심판은 최종 점수에서 적절한 감점을 할 것이다.

      iii. 선수의 발이 마루공간 밖으로 나간 경우, 발이 다시 마루공간 안으로 들어오도록 한 것에 대해서는 감점이 없다.

b) 마루에서의 총 연기시간은 최대 70초이며 이 시간 체크는 타임심판(계시심)이 담당한다. 최소 연기시간으로 어떤 제한을 두지는 않는다. 타임심판은 60초가 경과되었을 때 어떤 청각적인 신호를 내 주며, 70초가 되었을 때 경기에서 허용하는 최대시간이 도달했다는 신호를 다시 한 번 보내준다. 타임심판이 재는 경기시간은 선수의 발이 처음 움직이기 시작한 때부터 두 발이 완전히 바닥에 닿아 선 채로 내리기가 완료된 순간까지이다. 만일 이 최대 허용시간을 지키지 못한 경우, 타임심판이 동 사실을 D1 심판에게 고지하며 D1심판은 동 실책에 대한 감점을 선수의 최종점수에 반영한다.

c) 마루공간을 최대한 활용해야 한다. 아크로바틱 요소로 대각선을 연속적으로 사용하는 횟수에 대한 제한은 없다. 그러나 체조선수는 4개의 각 코너에 가야한다. 그렇지 않을 경우 D심판에 의해 연기 중 1회 0.3의 중간감점(neutral deduction)을 받게 될 것이다.

d) 아크로바틱 요소 또는 시리즈를 실시하기 전에 2초 이상 동작을 정지하는 것은 허용되지 않는다.

e) 각 아크로바틱 요소 또는 시리즈를 실시할 때에는 비-아크로바틱 요소로 넘어가지 전에 반드시 눈으로 봤을 때 안정한 착지동작으로 마무리가 이루어져야 한다. 동작을 바꾸는 과정에 불안정한 순간적인 착지동작은 가치점으로 인정되지 않는다.

f) Dive rolls 요소의 경우, 반드시 양 손으로 짚는 동작이 수반되어야 하며, 가령 손으로 짚는 동작이 빠지거나 손 등으로 순간 지지를 한 경우 등은 허용되지 않는다.

g) 내리기는 반드시 두 발이 함께 착지되는 자세로 아크로바틱 요소를 포함해 종료되어야 한다(내리기 때 구르기는 허용되지 않는다).

H) 선수는 각 코너로 이동할 때 단순 스텝(simple step)이 허용되지 않는다. 단순 스텝(simple step)은 선수가 마루공간에서 어떠한 안무동작 없이 위치를 옮길 때 발생한다. (≥180° 방향 전환, 점프, 다리를 수평위로 들어올리기 등)

I) 공중돌기 시 미적감점과 실시감점은 요소에 포함된 매 공중돌기에 매 국면마다는 아니다 (전체적인 감점 부여하는 것을 의미).

4. 결점에 대한 모든 리스트 및 연기표현에 적용되는 감점규정은 제 9 조와 제 9.4 그리고 10.3 절 [감점 요약]을 참고하기 바란다.

제 10.2.2. 항: D-점수에 대한 설명

1. 요소그룹(Element Group)은 다음과 같이 분류된다.

   I. EG = 비-아크로바틱 요소

   II. EG = 앞쪽으로 진행되는 아크로바틱 요소(Salto 및 Handspring) 그리고 앞쪽으로 진행되는 rollout 요소(Salto 포함 안됨)

   III. EG = 뒤쪽으로 진행되는 아크로바틱 요소(Salto 및 handspring) 그리고 Arabian 요소

2. 내리기는 요소그룹 I로 충족될 수 없다.

3. 시니어선수들은 연기중에 공중 두바퀴 기술을 필수로 실시하여야 하며 이것은 10가지 요소에 포함되어야 한다.

4. 난도와 요소그룹에 대한 설명

a) 아크로바틱 요소들이 연결될 수는 있지만 각 요소에 대한 단일 기술의 가치점을 얻을 수 있다. .

b) 마루운동에서, 한 기술로 내리기 그룹과 다른 요소그룹을 동시에 충족할 수 없다. 즉 하나의 내리기는 해당 요소그룹(가령 EG Ⅱ 또는 Ⅲ)에만 충족하는 것이며, 동 내리기가 인정받은 경우 선수는 동일 요소그룹에서 최소 하나 이상의 요소를 더 연기할 수 있다. 이는 어떤 요소그룹에 있어 내리기로 사용된 요소(동작의 반복인 경우를 제외하곤)는 5개의 요소들 중 첫 번째로 인정되기 때문이다.

c) 모든 아라비안(Arabian) 기술 요소들은 뒤로 실시하는 아크로바틱 요소와 같다. 예를 들어 아바리안 앞 공중 두바퀴 1/2턴 동작은 뒤 공중 두바퀴 1/1 턴 기술(스카하라) 동일하게 D난도 가치점이 주어진다. 다음의 아라비안 공중돌기 요소는 뒤 공중 돌아 1/2턴 기술럼 동일한 가치점이 주어진다. 비틀기 기술이 포함된 동일한 1/2틀어 앞공중 두바퀴(Double Arabian Salto)요소: 점프 1/2틀어 몸펴 앞 공중 두바퀴 후 1/2 비틀기(Penev 페네브), 점프 1/2틀 몸펴 앞공중 두바퀴(Tamayo 타마요) 그리고 점프 1/2 틀어 몸펴 앞 공중 두바퀴 1/1 틀기(Hyporito 히포리토)

5. 연결가점(Connection)에 대한 정보

- 연결가점은 10개의 카운팅 요소에 포함되지 않아도 된다.
- D or 그 이상의 난도 + B or C = 0.1 가점 부여 / D or 그 이상의 난도 + D or 그 이상의 난도 = 0.2 가점 부여
- 카운터 공중돌기는 연결 가산점이 주어지지 않는다. 예시: 뒤쪽으로 진행되는 몸펴 뒤 공중 두바퀴 1/1 턴 기술에서 직접 튀겨 앞쪽으로 공중돌기 1/1 턴
- 전체 연기시 연결기는 총 2 번으로 제한된다.

6. 기타 정보와 규정

a) 3/2 salto(공중돌기)를 손으로 짚고 도약하는 것은 허용되지 않는다.

b) 공중돌아 구르기 요소와 점프 후 엎드린 자세는 기술가치로 허용이 되지 않는다.

c) 구르기(rollout)또는 앞 버티기(front support) 자세로 끝나는 모든 허용되는 요소들은 난도 테이블에 리스트로 명시되어 있다. 안전상의 이유로 이 테이블에 없는 새로운 요소들은 인정되지 않는다.

d) 난도테이블에 달리 명시되어 있지 않는 한, 선회(circle)와 플레어(flair) 요소는 같은 가치점과 식별번호를 갖고 있다. 다리를 벌린 채 하는 윈드 스윙(wende swing) 동작은 불허된다.

e) 난도 테이블에 없는 것으로, 다리를 벌린 채 힘 버티기 동작은 인정되지 않는다.

f) 두가지 힘기술로 연결된 요소의 가점 획들을 위해 두가지 힘기술의 정확한 정지 자세가 이루어져야 한다. 두가지 힘기술 중 한 기술의 정지만 이루어진다면 정확한 난도 가치를 인정 받을 수 없다.

Ex) 마나(Manna) 동작과 힘 물구나무서기 동작이 정지가 이루어 지지 않는 다면 앞서 실시한 마나(Manna) 동작만 인정 받을 수 있다.

g) 모든 선회 및 플레어(토마스) 동작은 앞 버티기로 시작되고 또한 끝나야 한다

h) 요소 I.94(플레어 물구나무 회전으로 연결된 동작)은 난도가치의 상승을 위해 전후 다른 요소가 추가될 수 없다. Ex) I.94 동작 실시전 추가로 스핀들을 실시한 경우에도 난도가치가 상승하지 않는다. MTC(남자기술위원회)에서 오직 아크로바틱 요소만 D난도 이상의 가치를 부여하기로 적용함

i) 모든 팔 벌려 물구나무서기(Japanese handstands)는 다리를 붙여 실시하여야 한다.

7. 특별 반복기

a) 내용가치(Content value)로 연기시 최대 2번의 힘기술요소(물구나무 동작 힘기술 포함)를 실시 할 수 있다.

다음 아래를 제외한 EG I.1부터 EG I.48까지 힘기술 요소로 간주된다.

- 요소 I.19 – 물구나무 서기(2초) 제외
- 요소 I.31 – 물구나무 180° 또는 360° 회전 동작은 제외

b) 선회, 플레어(토마스) 러시안 기술은 내용가치로 연기시 최대 2회 실시할 수 있다.

8. 불인정 되는 요소들에 대한 전체 규정들과 "D 점수"에 대한 기타 다른 내용은 제 7 조 와 7.6절 [감점 요약]을 참고하기 바란다.

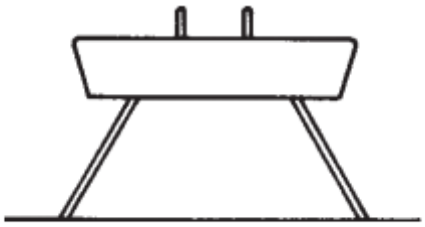
E-심판

결점	소 결점(0.10점)	중 결점(0.30점)	대 결점(0.50점)
아크로바틱 요소에서 높이의 부족	+	+	
연기 및 정적요소에서 유연성의 부족	+	+	
아크로바틱 구르기 요소에서 손 지지가 없을 때		손등으로 지지한 때	아무런 지지가 없을 때
연기 또는 아크로바틱 연결기 직전 2초 이상 정지 시	+		
착지 시 순간적으로 몸의 균형을 잃을 때(연결기도 마찬가지임)	+	+	+ 추락시 1.0점 감점
코너로 갈 때 단순한 스텝의 이동	+		
공중돌기 후 점프 엎드리기			+

D-심판

결점	소 결점(0.10점)	중 결점(0.30점)	대 결점(0.50점)
경기시간이 70초 초과 시	≤ 2초	>2 – 5초	> 5초
비-아크로바틱 또는 금지된 내리기(구르기 포함)	불인정(D-심판)		
경계선 밖으로 착지 또는 한 손이나 발이 닿은 때	+		
라인 밖으로 두 손이나 두 발 또는 다른 신체부위가 닿은 때		+	
착지가 라인 밖에서 이루어 졌을 때		+	
각 코너를 활용하지 않을경우		+	
두 바퀴 공중돌기 요소를 실시하지 않을 경우(시니어만 적용됨)		+	
마루공간 밖에서 연기가 시작된 때	가치점 없음		

제 11 조: 안마



Height: 105 cm from top of mat, 115 cm from the floor.

제 11.1 절: 안마에 대한 설명

현재 안마 종목에 적용되고 있는 기술들은 안마기구의 모든 3면을 활용하는 다양한 자세들을 허용하고 있는 바, 예를 들어 다리를 벌리거나 모은 원형의 스윙동작, 한 발의 스윙동작, 시저스(scissors), 회전을 동반하거나 또는 동반하지 않는 물구나무서기 자세가 포함된 스윙 등이 있다. 단, 모든 동작요소들은 반드시 스윙이 포함되어야 하며 연기 중 미세한 자세 불안정은 허용되지 않는다. 힘기와 버티기 요소들도 인정되지 않는다.

제 11.2 절: 내용과 구성

제 11.2.1 항: 연기표현에 대한 설명

1. 연기는 반드시 서 있는 자세에서부터 시작되어야 한다. 마에 오르기 위해 다가서기나 홉(뛰어 오르기) 둘 다 허용된다. 심판의 평가는 선수의 발이 바닥에서 떨어진 순간부터 시작된다.

2. 선수는 가능한 한 가치점이 높은 미적, 기술적 요소들을 포함하되, 반드시 자신이 마스터하고 있는 기량으로서 안전성이 담보된 요소들만을 연기해야 한다.

3. 실시와 연기구성에 있어 선수에 대한 기대치들로는 다음과 같은 것들이 있다.
   a) 연기는 눈에 띄게 힘을 주거나 중간에 아주 경미한 중단이 없이 연속적인 스윙동작으로 이루어져야 한다.
   b) 플레어 또는 선회동작을 할 때 모호한 자세 또는 동작의 크기가 작은 경우 등은 불인정 된다. 선회와 플레어는 가로 버티기 또는 세로 버티기에서만 실시할 수 있다. 또한 모든 회전요소는 가로 또는 세로 버티기 자세로 시작되고 또한 종료되어야 한다.

   c) 이상적인 선회와 토마스의 자세는 반드시 다리를 완전히 편 자세로 실시되어야 한다. 구부린다거나 편 자세에서 벗어난 정도에 따라 감점부과의 대상이 되지만 선회 자세가 약간 접히는 것은 허용된다. 개별 요소들을 연기하면서 엉덩이가 쳐지는 경우도 매 번 기술적 결점으로 보아 감점이 된다.(선회, 토마스 동작)

   d) 윈드스윙(winde swing; 숙여 옮기기)은 다리를 모은 채 실시되어야 한다. 다리를 벌리면 규정에 따른 감점대상이 된다.
   e) 시저스와 한 다리 스윙(single leg swing) 동작을 할 때 엉덩이와 발의 상대적인 간격이 최대가 되도록 동작을 크게 해야 한다.

f) 물구나무서기 요소는 팔이 완전히 펴진 상태여야 하고 눈에 띄게 힘을 주거나 팔이 굽힌 상태가 되어서는 아니 된다.

g) 토마스 또는 선회동작에서 물구나무 내리기를 실시하거나 다시 토마스 또는 선회로 돌아오는 동작(또는 버티기 동작)에서 기술 수행시 주저하거나, 팔이 구부러지거나, 엉덩이 자세가 낮거나, 물구나무로 진행되는 단계에서의 자세의 불안정요소들은 실시감점이 부과되며 요소를 완벽히 수행하기 위해서는 다리를 완전히 편 자세를 유지해야 한다. 물구나무로 진행되는 단계에서의 엉덩이 자세에 대한 감점은 따로 없다.

h) 내리기는 일반적으로 모서리가 아니라 말의 중심을 통과하듯이 실시되며 착지는 기구의 축을 마주보며 실시되어야 한다.

i) 단순한 물구나무 동작의 내리기는 눈으로 확실히 식별이 되도록 반드시 말의 중심축 방향으로 실시되어야 한다. 단, 기구의 측면에서 최소 270도 또는 대각선에서 360도 이상인 회전일 때에는 예외가 인정된다.

j) 시저스에서 물구나무서기 요소에 대한 기대치:

- 선수는 가능한 한 힘을 준다거나 어떤 망설임 없이 엉덩이를 최대한 뻗은 채 스윙 후 물구나무서기를 한다.
- 시저스에서 엉덩이를 오무린 채 또는 힘을 준 채 하는 물구나무서기는 각각의 경우마다 E-심판에 의해 감점의 대상이 된다.
- 시저스에서 물구나무서기를 할 때 힘을 주거나 엉덩이를 오무리는 것 또는 다리를 구부리는 것 등은 E-심판에 의해 감점의 대상이 된다.
- 모든 시저스 물구나무서기 동작 수행시 다리의 자세가 붙도록 해야 한다.

k) Li Ning 시저스에서 물구나무서기를 할 때 손의 지지기 실책과 관련된 심판기준

- 한 손이 포멜에서 미끄러졌다가 다시 포멜로 돌아온 경우 = [D-심판의 D-난도가치 – 0.3점 + 물구나무서기 자세에 불완전한 지지가 있는 경우 E-심판의 연기요소 실점]
- 한 손이 포멜에서 미끄러졌다기 다시 포멜로 되돌리지 못한 경우 = [D-심판의 D-난도가치 – 0.5점 + 물구나무서기 자세에 불완전한 지지가 있는 경우 E-심판의 연기요소 실점]
- 두 손이 모두 포멜에서 미끄러진 경우 = [D-심판의 D-난도가치 불인정 – 0.5점 또는 1.0점(연기가 연속되지 못하거나 추락한 경우) + 기타 E-심판에 의한 연기요소 실점]

주: 모든 시저스 물구나무 서기 동작시 손 바닥이 안마 가죽(leather)부분을 짚게 되었을 때 난도를 인정받지 못하거나 D-심판에 의해 0.5 또는 1.0의 감점이 부과되며 E-심판으로부터 수행감점이 주어 진다.

l) 물구나무 동작의 내리기가 아닌 다른 모든 내리기 기술은 신체 각도가 착지 직전 어깨수평선을 기준으로 최소 30도 이상인 상태로 실시되어야 한다. 이 각도에 못 미치는 경우 그 정도에 따라 감점대상이 되며 제 11.3 절의 [안마에서 적용되는 감점표]에 준하여 감점이 부과된다.

m) 선수가 내리기에 대한 기술인정을 받지 못했다고 사료될 때 선수는 기술을 인정받기 위해 내리기를 반복 할 수 있으며 30초 내에 본래 시도된 기술을 마쳐야 한다(단, 1회만 허용)
본래의 내리기 동작에 대감점이 주어지거나 내리기 동작이 반복되면 E심판에 의해 -1.0까지 감점이 증가 될 수 있다.

4. 결점에 대한 모든 리스트 및 연기표현에 적용되는 감점규정은 제 9 조와 제 9.4 또는 11.3 절의 [감점 요약]을 참고하기 바란다.

제 11.2.2. 항: D-점수에 대한 설명

1. 안마에서의 요소그룹(Element Group)은 다음과 같이 분류된다.
   I EG = 한 다리 스윙 및 시저스
   II EG = 스핀들즈(Spindles), 물구나무서기, 케하스윙(Kehrswings), 러시안윈드스윙(Russian wendeswing), 플롭Flops 그리고 혼합된 요소와 함께 또는 없이 실시되는 선회 및 플레어(flairs)
   III EG = 크롤, 통페이, 우고니안, 로스 그리고 트래블링 스핀들을 포함한 트래블 타입 요소
   IV EG = 내리기

2. 기타 정보와 관련규정
   a)<u>일반</u>
   a.1) 달리 명시되어 있지 않는 한, 안마 가죽에서 시행되는 기술과 두 포멜에서 실시하는 요소와 동일한 난도 가치점을 가진다.

   a.2) 다른 명시가 없는 한, 모든 1/2회전 턴(Czechkehres, Stockli, reverse Stockli, double Swiss 동작 등에서)은 동일한 가치점이 부여된다.

   a.3) 달리 명시되어 있지 않는 한. 한 요소란 확실히 구별되는 다른 연기요소의 구성이 시작되기 직전까지 이루어진 해당 연기에서의 구성과 종료를 갖는 연기를 의미하는 바, 가령 다음과 같다(예외: 상기에서 설명한 것처럼 결합되어 시퀀스로 이루어지는 연기)

   i. 홉(hop) 요소로서 완전한 하나 또는 일련의 홉으로 종료될 때
   ii. 다른 동작요소가 시작되기 직전에 이루어진 선회 또는 플레어 요소

   iii. 스핀들즈 동작이 완료된 스핀들 요소

   iv. 윈드 동작이 종료된 앞 버티기 요소(즉, 윈드스윙)
   v. 세로 버티어 옮기기 요소에서 옮기기 동작 또는 세로 버티기 자세 직후 어떤 선회 또는 기타 다른 요소가 개시된 때
   vi. 난도평가의 기준으로서, 말에서 양 손으로 앞 버티기 자세에서 옮기기가 막 종료되면 이 순간이 옮기기 요소가 종료된 것으로 간주한다.

vii. 맥야(Magyar)와 시바도(Sivado)는 연결시 꼬리 선회가 공유될 수 있으며 D+D난도로 받을 수 있다.

viii. 벨랭키(Belenki), 우지카(Urzica) 그리고 모길리(moguily) 같은 요소들은 전방을 향한채(최초 회전에 대해 90도 마이너스) 앞으로 세로 버티기 자세부터 시작될 수 있다.

a.4) 1마 끝 사이드 서포트에서 포멜 넘어(3/3) 사이드 서포트 2 선회 안에 실시 될 때, D난도로 인정 받기 위해 포멜을 사용하지 않고 수행되어야 한다**. (EG III.4 그림 참조)**

a.5) 첫번째 포멜(Pommel)에서 맥야 트래블(Maryar Travel) 수행시 낙하할 경우 난도가치로써의 인정받지 못한다. 예를 들어 트래블 동작의 연결을 수행하는 동안 첫 번째 포멜에서 수행시 낙하할 경우 난도가치를 인정받지 못한다.

a.6) 숀(Sohn)과 베즈고(Bezugo) 같은 타입의 요소들은 채점규칙 리스트에 표기된 요소보다 2단계 하향된 난도가치로 인정이 된다.

a.7 러시안 윈드스윙 내리기 기 정면 버티기 자세에서 완료되어야 한다. 완전한 내리기로 인정받기 위해서는 채점규칙 리스트에 나와있는 동작을 실시해야 한다.

a.8) 우고니안(Wu Guanian) 동작은 포멜(Pommel)사이에 한손 또는 양손이 위치하며 최소 360도 이상 회전하면서 실시 되어야 한다.

a.9) 통페이(Tong Fei) 요소는 4가지의 다른 시작 또는 마무리 자세로 실시 될 수 있으며 이 중 3가지 형태는 난도 가치를 인정받기 위해 통페이 기술 실시 후 완전한 선회 자세를 필요로 한다. (사이드에서 크로스, 크로스에서 사이드, 크로스에서 크로스 서포트)

a.10) 트래블 요소 수행시 낙하하는 경우 다른 어떠한 부분적인 난도로 인정받을 수 없다. 예를 들어 트래블 동작의 연결을 수행하는 동안 첫 번째 포멜 맥야 트래블 수행시 추락할 경우 난도가치를 인정받지 못한다.

a.11) 아래 3가지 요소의 난도 상승을 위한 다른 추가요소는 없다.

-Kehre Fwd., rev Stockli, kehre fwd.**(Element III.64, Moguily 참조)**

-Kehre bwd., kehre fwd., kehre bwd.**(Element III.70 Belenki 참조)**

b)<u>선회</u>

b.1) 달리 명시되어 있지 않는 한, 모든 선회요소들은 앞 버티기 자세로 시작되고 또한 끝나야 한다.

b.2) 다른 명시가 없는 한, 선회나 플레어에서 실시한 연기요소의 가치점과 그 식별번호는 동일하다.

이러한 동작요소들은 난도 테이블에 그림으로 설명되어 있다. Element Ⅱ.28은 몇 가지 다른 방법으로 수행할 수 있다는 의미이다.

- 다리를 붙인 상태로 사이드 서포트 1/1 spindle(스핀들) 내 최대 2바퀴 선회
- 다리를 벌린 상태로 사이드 서포트 1/1 spindle(스핀들) 내 최대 2바퀴 선회
- 다리를 벌린 상태와 손이 포멜에 위치하지 않은 상태에서 사이드 서포트 1/1 spindle(스핀들) 내 최대 2바퀴 선회

b.3) 크로스 서포트나 사이드 서포트 또는 포멜에서 실시되는 기본 선회자세에서 구조나 난도 요소의 변화 없이 ¼ turn(턴) 동작으로 끝 맺음 할 수 있다.

b.4) 꼬리 선회에서 포멜로 올라갈 때 선회 또는 1/4턴은 B난도로 인정받고 플랍 연결로 시작될 수 있다.

c)<u>물구나무</u>

c.1) 시저스(scissors)에서 물구나무서기를 하는 과정에 회전이 있더라도 가치점이 올라가지는 않는다.

c.2) 포멜에서 물구나무서기 단독동작을 할 때(선회 또는 플레어를 한 직후) 회전연기가 있더라도 가치점이 올라가지는 않는다. 물구나무서기 자세에서의 회전을 할 때에는 안마 면의 대부분을 사용해야 한다.

c.3) 물구나무서기 동안 3/3 이동하는 기술 연기 시(연기 또는 내리기 시)한 손의 "서포트" 와 함께 가치에서 3/3업그레이드로 인정받기 위해서 마의 끝에 양손을 지지하는 것을 보여줘야 한다.

c.4) 선회 또는 토마스로터 연결되어 물구나무서기를 할 때 가치점이 증가하는 경우:

1. 선회 또는 플레어 물구나무 내리기

	물구나무		
	"B"	**"C"**	**"D"**
450 도 턴 또는 3/3 트래블	C	D	E
450 도 턴 그리고 3/3 트래블	D	E	F

* 3/3 Travel 은 최소 270 도 턴을 필요로 한다.

2. 선회 또는 플레어 물구나무 와 다리의 스윙이 낮을 때

	물구나무		
	"B"	**"C"**	**"D"**
360 도 턴 또는 3/3 트래블	C	D	E
360 도 턴 그리고 3/3 트래블	D	E	F

* 3/3 Travel 은 최소 180 도 턴을 필요로 한다.

3. 선회 또는 플레어 물구나무 내리기와 내려오며 선회와 플레어

	물구나무		
	"B"	"C"	"D"
내려오며 선회 / 플레어	C	D	E
360 도 턴 그리고 3/3 트래블	D	E	F
360 도 턴 또는 3/3 트래블	C	D	E

* 3/3 트래블은 최소 180 도 턴을 필요로 한다.

c.5) 힘 주어 흔들기(Swing) 및 또는 시저스, 선회 또는 플레어(내리기 포함)로부터 물구나무서기를 하면서 엉덩이나 다리가 쳐진 경우, 해당 요소 및 요소그룹에 대해 난도점수를 받긴 하지만(D-심판) E-심판에 의해 감점이 부과된다. 단 물구나무서기나 내리기에서 대 결점이 있는 경우에는 불인정 된다. 대 결점의 경우 선수는 0.5 의 감점과 미적 감점을 부여 받는다(다리, 발, 팔 구부러짐, 안마 터치 등). 힘기 또는 각도는 감점으로 적용되지 않는다.

c.6) 한쪽 포멜에서 모든 시저스 물구나무서기 동작의 가치점을 인정받기 위해서 팔과 포멜의 방향의 변화를 필요로 한다.

d)<u>결합 요소</u>

d.1) 한 포멜에서 일부 요소들을 연결시켜 구성하는 것이 가능하다. 가령 EG IV에서의 결합 요소들에는 다음과 같이 2가지 종류가 있다.

i. 플랍 타입 요소는 한 포멜에서의 연속을 포함한다. 사이드 서포트에서 선회(선회 또는 1/4턴 없이). 크로스 서포트(선회나 1/4턴 없이), 직접 스테끼리 B(DSB)와 직접 스테끼리 A(DSA)의 경우 직접 연결에서 같은 요소는 최대 2번만 포함된다. 이와 같이 결합된 요소(플랍)는 D또는E난도로 인정될 수 있다(3개 또는 4개의 요소)토마스로 D플랍을 실시할 경우 E난도, E플랍을 토마스로 실시할 경우 F난도, 가치로 인정받기 위해서 1회의 플랍이 연기될 수 있다.

규칙의 예는 아래와 같다.

- DSB + DSB +DSA = D value flop
- Circle on one pommel(한쪽 포멜에서 선회) + DSB +DSB + DSA = E value flop

ii. 아래와 같이 결합된 시퀀스는 한 연기에서 한 번만 실시할 수 있다.

Russian(러시안)		1 Flop	2 Flops
R18 또는 R27(B)	+		D
R36 또는 R54(C)	+	D	E
R72 또는 R90	+	E	F
R108(E)	+	F	G

iii. 결합된 요소가 존재할 때에는 어느 경우에도 같은 요소를 연속적으로 3번 사용할 수 없다.

iv. Flop 및 결합된 요소들은 최소 선회 1바퀴(한 손이 포멜에서 떼어진 채로)로 분리되어야 한다.

v. DSB는 한 포멜에서 가로 버티어 앞으로 가기의 마무리인 것으로 간주된다.

d.2) 그 외의 그 어떤 경우에도 한 요소를 2번 실시한다 해서 더 높은 가치점이 부여되지는 않는다. 예를 들어, 선회 2회 또는 DSB 2회의 경우, 첫 번째 실시에만 점수가 부여되며 두 번째 것은 불인정 된다.

d.3) DSA는 ¼ 턴과 ¼ 턴 아웃을 필요로 한다.

e)<u>스핀들</u>

e.1) D난이도의 가치를 인정받기 위해 EG Ⅱ 스핀들 목록에서 다리를 붙이거나 플레어 In cross 또는 Side support 동작은(다리를 붙이거나 플레어) 최대 선회 2바퀴내에서 실시하여야 한다,

e.2) 채점규칙에 2가지의 D난이도 1/1 스핀들(EG Ⅱ)이 존재하며 아래와 같다

- 사이드 서포트에서 다리 벌려 1/1 스핀들, 최대 2번의 서클 안에서 실시 (Element Ⅱ.28 참조).
- 크로스 서포트에서 1/1 스핀들 최대 2회 서클 안에서 (또한 1/3함께, 1/2 or 2/3 트래블) (Magyar) – (Element Ⅱ.34(참조).

두 가지 모두 같은 연기 내에서 실시할 수 있다.

f)내리기

f.1) 안마는 6종목중 유일하게 내리기 반복 시도가 허용되는 종목이다. (한번 허용) 만약 선수가 내리기동작 수행중 낙하하거나 대결점으로 인한 난도가치의 인정이 어렵다고 사료될 때 결정할 수 있으며 허용되는 시간내에서 실시 되어야 한다. 만약 선수가 포디움으로(계단도 포함) 벗어나게 되면 연기는 종료된다.

f.2) 반복한 내리기의 경우 난도 가치의 인정을 위해 어떠한 형태의 내리기 동작을 재실시하여야 하며 30초가 주어진다.

f.3) 안마 내리기 반복의 경우

예시1

동작	선수	D-심판	E-심판
스테끼리에서 물구나무서기 270° t. 3/3 내리기 시도	물구나무 시도중 낙하	가치점 없음 또는 EG IV그룹 없음	1.0감점과 앞서 낙하한 동작에 대한 감점
주어진 시간 내에서 스테끼리에서 물구나무서기 270° t. 3/3 내리기 반복	반복한 동작의 완벽한 수행	D 난이도(0,4) 그리고 + 0.5 EG IV	-0.0

예시2

동작	선수	D-심판	E-심판
스테끼리에서 물구나무서기 450° t. 3/3 내리기 시도	다리 쳐짐과 함께 큰 다리 이탈 후 내리기 수행	가치점 없음 또는 EG IV그룹 없음	0.5감점과 앞서 낙하한 동작에 대한 감점
주어진 시간 내에서 스테끼리에서 물구나무서기 450° t. 3/3 내리기 반복	반복한 동작의 완벽한 수행	E 난이도(0,5) 그리고 + 0.5 EG IV	Lowering leg(낮은 다리자세)으로 인한 0.5 감점은 추락과 두 번째 시도에서 검토된 감점을 포함시켜 1.0으로 변경되어야 한다.

예시3

동작	선수	D-심판	E-심판
Russian 1080° 내리기 시도	900°에서 추락	가치점 없음	1.0감점과 앞서 추락한 동작에 대한 감점
주어진 시간 내에서 Russian 1080° 내리기 반복	다리 벌어짐으로 인한 0.1감점 및 반복한 동작의 완벽한 수행	D 난이도(0,4) 그리고 + 0.5 EG IV	다리 벌어짐으로 인한 0.1 감점

예시3번에서, 때에 따라 심판은 첫 번째 Russian 동작을 내리기 시도를 위한 동작으로 알아차리지 못하는 경우가 발생함

3) 특별 반복 (기술의 자세한 사항은 EG 사진 참조)

선수 연기시 최대 2개의 크로스 서포트 트래블 (앞, 뒤 방향) 허용되며 이 규칙은 오직 다음의 6가지 트래블 동작에만 적용이 된다.

· Ⅲ.45 C 난도 (EG Ⅲ..45번 기술 참조)
· Ⅲ.46 D난도(EG Ⅲ..46번 기술 참조)
· Ⅲ.47 E난도(EG Ⅲ..47 기술 참조)
· Ⅲ.51 C난도 (EG Ⅲ..51기술 참조)
· Ⅲ.57 C난도 (EG Ⅲ..57번 기술 참조)
· Ⅲ.58 D난도 (EG Ⅲ. 58번 기술 참조)

i.e Nin Reyes 타입의 요소(3/3 travel with spindle)는 이 규칙에 적용 받지 않는다.

b) 내리기를 포함해서 최대 두번의 러시안 윈드스윙을 실시 할 수 있다. 한쪽 포멜에서 러시안 콤비네이션 동작 크롤 Ⅲ.81, 로스 Ⅲ.82, 우고니안 Ⅲ.83, 그리고 통페이 요소 Ⅲ.75, 76, 87, 89) 요소는 제외된다. ,

c) 연기시 선회, 플레어, 시저스에서 최대 2가지의 물구나무 요소가 허용이 된다.(내리기 불포함)

5. 요소들이 불인정되는 규정들과 "D-점수"에 대한 기타 다른 규정들에 대한 좀 더 자세한 리스트 및 내용은 제 7조와 제 7.6절의 [감정 요약]을 참고하기 바란다.

D심판

결점	소 결점(0.10점)	중 결점(0.30점)	대 결점(0.50점)
마의 3부분 전체를 모두 사용되지 않은 때		+	

E 심판

결점	소 결점(0.10점)	중 결점(0.30점)	대 결점(0.50점)
시저스에서 크기부족 및 외다리 스윙	+	+	
눈에 띄게 힘을 주거나 팔을 구부린 채 물구나무서기	+	+	+
물구나무서기자세에서 일시 정지	+	+	+
선회시 엉덩이의 접힘	+	+	
선회나 플레엉에서 신체의 확장성 결여	+		
다리를 구부리거나 벌린 때	+	+	+
Cross support circle and travel 에서 규정각도를 벗어난 때	>0 - 15°	>16°- 30°	>45° 불인정
불분명한 착지 또는 착지 시 말의 장축방향을 주시하지 않은 때	+ 45도 초과	+ 90도 초과	
물구나무서기 동작이 없는 내리기, 어깨 수평축 기준으로 30도 미만의 신체자세		+	
엉덩이를 구부린 채 시저스 후 물구나무서기	+	+	+ 불인정
시저스 물구나무 서기 동작에서 다리가 붙지 않을 때	+	+	
내리기 시 다리의 엇디딤 없이 1/2 스윙 추가		+	
물구나무서기 내리기 시 자세불안정, 회전문제	+	+	
물구나무 요소 수행시 다리 자세의 낮음(본래의 자세에서)	0 - 15°	16° - 30°	31° - 45° >45° 불인정

제 12 조: 링

Height: 280 cm from the floor.

제 12.1 절: 종목에 대한 설명

링은 스윙동작, 힘 기, 버티기 기술을 적정하게 안배하여 펼치는 연기이다. 이러한 기술들과 연결기는 매달리기 자세, 버티기 자세 또는 물구나무서기 자세에서 이루어지며 보통 팔을 편 채로 펼치는 연기가 대부분을 차지한다. 현대의 링 종목은 스윙과 힘기 또는 그 반대순서로 요소들이 연속적으로 이루어지는 것을 특징으로 한다. 줄이 심하게 흔들리거나 꼬이는 것은 불허된다.

제 12.2 절: 내용과 구성

제 12.2.1 항: 연기표현에 대한 설명

1. 선수는 정지해 선 자세로 링에 점프하거나 또는 링에 정지해 매달리도록 조력을 받을 수 있으며, 링을 붙잡은 때에는 다리를 모은 올바른 자세로 경기를 시작해야 한다. 심판은 선수의 발이 바닥에서 떨어지는 순간의 첫 동작부터 평가를 시작한다. 선수가 첫 스윙을 시작할 때 코치의 조력이 있으면 아니 된다.

2. 선수는 가능한 한 가치점이 높은 미적, 기술적 요소들을 포함하되, 반드시 자신이 마스터하고 있는 기량으로서 안전성이 담보된 요소들만을 연기해야 한다.

3. 모든 연기는 스윙, 버티기, 힘기 요소들을 균등하게 안배하여 실시되어야 한다. 한 연기에서 요소그룹 Ⅲ 및/또는 Ⅳ의 요소들 중 3개를 초과하는 요소들을 바로 연결해서 포함시킬 수 없다.

4. 버티어 뒤로 스윙(back swing in support) 동작에서 단순히 뒤쪽으로 쳐지면서 스윙이 되는 것은 E-심판에 의한 감점대상이 된다. 대표적인 예가 layaway(뒤로 쳐지는 것)로서, kip(차오르기)에서 버티기나 뒤 스윙 시 뒤로 쳐지다가 앞으로 올라오는 것 등이다.

5. 연기구성에서 기술적, 미적, 실시 측면에 대한 '완벽함'의 기대치는 다음과 같다.
   a) 버티기 동작은 팔을 뻗은 채 바로 실시되어야 하며 어떤 자세나 각도상의 교정이 필요 없어야 한다.
   b) 모든 버티기 자세는 최소 2초 이상 그대로 유지되어야 한다.
   c) 위로 스윙 동작은 물구나무서기로 연결되거나, 허용이 될 경우 힘주어 버티기 요소로 바로 연결되어야 한다.
   d) 스윙에서 힘주어 버티기 요소를 할 때에는 어깨가 최종 버티기 자세의 선 위로 올라가면 아니 된다. 이를 벗어난 경우 E-심판에 의한 감점대상이 되며 요소의 성격에 따라 D-심판에 의해 불인정 될 수도 있다.

e)스윙 요소 후 힘주어 버티기 요소를 하고 다시 반대방향으로 연기가 실시된 경우(즉, 앞 오르기에서 스왈로; 앞 오르기에서 물구나무서기 십자 동작 등) 2개 요소를 실시한 것으로 간주된다.

f) 힘주어 버티기에서 그립을 잘못 잡거나 과도하게 잡는 것(가령 over-grip)은 불허된다. 힘기술 요소에서 손목을 구부리는 등(오버그립) 그립을 잘못 잡아 유리한 방법으로 힘기술을 수행할 시 매회 0.1의 감점이 주어진다.
*링 그립은 손목이 곧바로 펴진 상태에서 손가락으로 링 그립을 감싸 잡아야 한다.

g) 요소에서 특별히 달리 요구하지 않는 한 매 요소를 실시할 때에는 반드시 팔을 곧게 펴야 한다.

h) 연결실책에 대한 감점은 0.30점이다. 예: 홈마 후 버티기를 한 다음 L-자 버티기로 오를 때, 또는 다리 벌려 L-자에서 L-자 버티기로 연결될 때 또는 차오르기 후 버티기 한 다음 L-자 버티기 등

i) 힘기술 요소중 유일한 팔 구부려 물구나무서기 동작에서 팔 하부부분이 링 줄의 닿는 불가피한 상황에서 링 줄 접촉에 대한 감점은 적용 받지 않는다. (Element Ⅱ.25 그리고 Element Ⅱ.26 참조)

6. 야마와끼 또는 죤슨(Jonasson) 요소에서 지지를 하거나(full support) 정지자세가 보여지면 스윙 기술에 힘이 적용 되어 0.5점의 감점이 부과된다. (또는 기술 불인정) 이 요소에서 약간의 지지(less support)가 보여지면 스윙 기술에 힘이 적용 되어 소결점 또는 중결점의 감점이 부과된다.

7. 선수가 정지자세에서 다른 기술로 전환 시 자세의 작은 변화라도 입증이 되면 수행감점이 적용되며 기술 불인정의 가능성도 존재한다.

8. 모든 결점에 해당하는 항목들과 연기표현에 대한 감점규정 내용들을 좀 더 자세히 알고자 할 경우, 제 9 조와 제 9.4 절과 12.3 절의 [감점 요약]을 참고하기 바란다.

제 12.2.2 항: "D-점수"에 대한 설명

1. 요소그룹
   EG I: 차오르기와 스윙동작과 흔들어 물구나무서기(2초)
   EG Ⅱ: 힘 동작과 버티기 동작(2초)
   EG Ⅲ: 흔들어 힘주어 버티기 동작으로 연결 (2초)
   EG Ⅳ: 내리기

2. 반복동작(즉 같은 코드식별번호를 갖는 동작)은 "D-난도 점수"를 받을 수 없다. 링의 경우 이 규정이 확대 적용되는데, 직접 연결해서는 요소그룹 Ⅱ 2와 Ⅲ 에서 최대 3개의 요소까지 실시할 수 있다. 요소그룹2 및/ 또는 3에 속하는 4번째 및 그 이후 요소를 연속해서 실시할 때에는 반복으로 간주되어 D-심판에 의해 불인정된다. 만일 선수가 요소그룹 2 및/또는 3에 속하는 요소들을 4개 이상 꼭 하고자 할 경우에는, D 점수로 인정을 받으려면 앞 요소들(최대 3개)의 시퀀스 후 요소그룹 Ⅱ 및/또는 Ⅲ 에 속하는 추가 요소 또는 시퀀스를 수행하

는 그 사이에 반드시 B 가치점 이상이 되는 스윙요소(요소그룹 I) (앞/뒤 차오르기가 있으면 않됨)를 실시해야 한다. 최소 이러한 B 가치점 이상의 스윙요소는 요소그룹의 승인을 위해 10개 또는 5개는 포함 되어야 한다. 최소 B가치점의 스윙요소는 기술인정을 위해 10개 또는 5개 요소그룹에 포함이 되어야 한다.

3. 특별 반복

a) 반복동작(즉 같은 코드식별번호를 갖는 동작)은 "D-난도 점수"를 받을 수 없다. 링의 이 규정이 확대 적용되는데, 각각의 요소그룹(EG)에서 최대 마지막 하나의 힘기술만 난도로 인정이 될 수 있다. 따라서 두 가지 타입의 cross요소(보통의 L cross 또는 V cross) 또는 support scale(보통의 straddled) 타입 요소 는 연기시 난도 가치점의 인정이 허용된다.

b) 최대 2회의 구조기(Guczoghy) 와 리닝(Li Ning) 유형의 요소들을 연기에 포함시킬 수는 있으나, 둘 중 어느 것이라도 이것이 3회 이상 또는 더 이상 반복이 될 때에는 반복으로 간주된다.

4. 추가 정보와 규정

a) 모든 버티기는 반드시 최소 2초 이상 그 상태로 정지되어 있어야 한다. 정지자세가 없을 때에는 D심판에 의한 난도점수가 인정되지 않거나 및/또는 필수요소그룹(EGR)로 인정받지 못한다.

b) 직전에 버티기 동작을 한 후 힘주어 누르기 및 오르기 다음으로 2초간 정지자세가 있었다면, 직전에 했던 버티기 동작이 인정을 받고 정지동작이 보여진 경우에 한해 난도점수로 인정된다.

c) 줄이 꼬이도록 하는 요소는 불허되며, 연결실책으로서 감점대상이 된다.

d) 주니어 대회의 경우 매달리기에서 뒤 공중돌기 및 Li Ning 와 같은 요소들은 불허된다.

e) Pineda 유형의 요소들은 반드시 상체와 팔을 곧게 뻗은 채 순간적으로 앞평을 유지하며 천천히 실시되어야 감점을 피할 수 있고 흔들어 힘 기 요소로 분류되지 않는다.

f) 야마와끼와 죤슨요소에서 지지를 하거나(full support) 정지자세가 보여지면 기술로 인정을 받을 수 없다..

g) 모든 V 정지자세(2초)에서는 다리자세가 수직이 되어 행해져야 한다. 이것은 마루운동에서의 필요조건과 동일하다.

h) 연기의 시작은 반드시 팔이 수직으로 된 상태에서 펴진 채 링에 매달려 시작되어야 한다. 특별한 요소의 완성을 필요로 하지 않는 한, 선수는 첫 번째 자세의 시작에서 자신의 팔이 구부러지지 않도록 한다.

i) 선수는 연기중 다른 상태의 요소로 이행하는 과정에만 요소의 적절한 수행을 위해 팔을 구부릴 수 있다

J) 목록에 없는 정지세에서 2초 또는 그 이상의 시간이 경과될 때 매회 0.1의 감점이 부과된다. 대표적으로 거꾸로 매달리기(Inverted hang), 거꾸로 매달려 몸 접기(inverted pike), 그리고 어깨틀기(dorsal hand) 동작들이 포함된다.

k) 나까야마(Nakayama) 요소들은 완벽한 매달려 뒤 집기 수행을 거쳐서 실시감점과 잠재적인 난도 불인정을 방지 하도록 한다.

l) 어깨틀어 매달려 십자버티기나 V십자는 십자 버티기 요소 가치를 높이기 위해 시작자세로 받아들여지지 않는다. 만일 이런 요소를 연기할 경우, 십자나 V십자로 인정될 수 있다.

m) 스윙 물구나무 요소는 (2초 정지) 10가지 필수요소에 반드시 포함되어야 한다.

5. 연기요소들이 불인정 되는 규정들과 "D-점수"에 대한 기타 다른 규정들에 대한 좀 더 자세한 리스트 및 내용은 제 7 조와 제 7.6 절의 [감점 요약]을 참고하기 바란다.

D 심판

결점	소 결점(0.10점)	중 결점(0.30점)	대 결점(0.50점)
흔들어 물구나무 서기 동작이 없을 경우		+	
구조기 또는 리닝 동작을 2회이상 반복 할 때		+ 불인정	

E-심판

결점	소 결점(0.10점)	중 결점(0.30점)	대 결점(0.50점)
경기 시작 전 사전 스윙동작		+	
스윙 시작 시 코치가 선수에게 말을 한 때	+		
뒤 스윙 시 layaway		+	
줄이 꼬인 때		+	
목록에 없는 부분의 2초 또는 그 이상 정지	각 요소마다	+	
연결기 실수		+	
링으로 점프 또는 오르기 시 다리를 벌리거나 연기가 조악한 때		+	
힘주어 버티기 시 그립이 잘못된 때(건마다)	+		
스윙 후 힘주어 버티기 또는 버티기 자세로 들어갈 때 팔을 구부린 경우	+	+	+
팔, 발 또는 신체의 다른 부위가 줄에 닿거나 줄과 꼬인 때		+	
다리나 발을 줄에 지지한 때			+ 불인정
물구나무서기에서 추락한 때			+ 불인정
줄을 과도하게 흔들 때	연기요소마다		
힘기술 정지에서 각도가 높거나 압박이 보여질 때 (또한 두 번째 요소로 적용)	+	+	

제 13 조: 도마

Height: 135 cm measured from the floor

제 13.1 절: 종목에 대한 설명

결승예선 및 종목별 결승을 제외한 경우에는 한 번의 도마를 하고, 결승예선 및 종목별 결승에서는 2번의 도마를 실시하는데, 연기요소그룹이 서로 달라야 하고 공중국면도 1번째와 2번째가 서로 달라야 한다(For higher difficulty value 높은 난도의 가치점을 위해)즉, 앞 또는 뒤의 방향, 자세, 터크/파이크, 단순 살토(공중돌기), 비틀어 공중돌기 및 단순비행에서 틀기(턴)가 최소 1/2 이상 차이가 있을 것 등이다. 각 도마 동작은 뛰기 후 두 발이 공중으로 뜨는 도약(라운드-오프(도움짚기)를 하거나 또는 하지 않거나)을 하는데, 이 때 한 손이나 두 손이 도마대(뜀틀대) 위에 닿는 순간지지동작이 반드시 있어야 한다. 도마 요소는 신체 축을 중심으로 1회전이나 다회전을 포함할 수 있다. 1차 도마 실시 후 선수는 즉시 시작점 위치로 되돌아 와 D1 심판의 신호에 따라 다시 2차 도마를 실시한다.

제 13.2 절: 내용과 구성

제 13.2.1절: 연기 표현에 대한 설명

1. 선수는 구름판 모서리에서 최대 25미터의 도움닫기 거리에 있는 정지점에서 두 발을 세우고 정지한 상태에서 경기를 시작한다. 도마는 정지점에서 달리기를 하면서부터 시작이 되지만, 심판의 평가는 선수의 발이 구름판에 닿는 순간부터 시작된다. 접근거리는 접근레인을 따라 또는 다른 방법으로 반드시 표시를 해 줘야 한다. 어떤 이유로 뛰기가 방해를 받았다면 다시 시작되지만, 그 외의 경우 반복이 허용되지 않을 수 있다.
3. 선수는 가능한 한 가치점이 높은 미적, 기술적 요소들을 포함하되, 반드시 자신이 마스터하고 있는 기량으로서 안전성이 담보된 요소들만을 연기해야 한다. 선수는 자신이 실시할 도마의 구성요소를 도마 경기 전 도마 번호를 표시하여 식별해 줘야 한다.
4. 선수는 옆이 아닌 앞이나 뒤로 도약해야 하며 이 때 발을 모아야 한다. 도약대를 밟기 전에 인정될 수 있는 연기요소는 라운드-오프 뿐이다. 이 경우 구름판의 안전 "칼라(collar)"를 반드시 사용해야 하며 조직위원회는 이 안전칼라를 반드시 설치해 놔야 한다. 도움짚기의 경우 선수는 조직위가 제공한 공식적인 매트를 사용해 도움짚기를 한다.

5. 제 1 비행국면에서 공중돌기를 하는 도마와 발을 벌린 채 하는 도마는 난도 테이블에 없을 뿐만 아니라 가치점으로 인정되지 않는다.
6. 선수는 의도한 신체동작(터크, 파이크, 펴기)을 눈에 분명히 띄게 실수 없이 연기하여야 한다. 신체자세가 불명확할 때에는 E-심판에 의해 감점이 되며 D-심판에 의해 더 낮은 등급의 연기인 것으로 점수가 부과될 수 있다.

7. E-심판의 주 평가항목

a) 제 1 비행국면에서 한 손 또는 두 손으로 하는 짚기 동작까지

b) 제 2 비행국면에서 도마대에 손을 짚었다가 떨어진 순간부터 선 자세로 착지할 때까지. 선수는 도마대에서 손을 밀쳐낸 순간 이후 가능한 한 신체의 높이가 최대가 되어 공중에 뜨도록 연기해야 한다.

c) 도마대에 순간 지지될 때의 몸의 자세

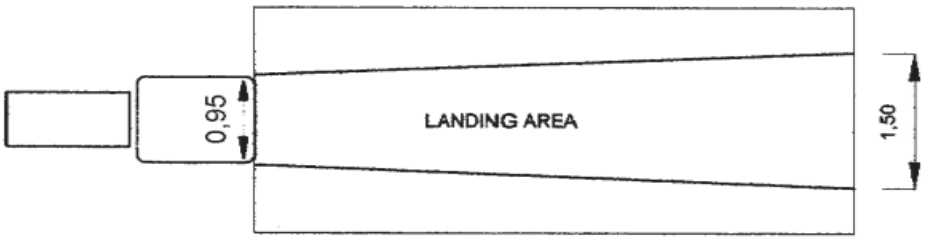
d) 도마의 확장 중심축에서 벗어나면 감점대상이 된다.

e) 도마연기 전체 연기과정에서의 기술적 실시

f) 착지

8. 착지에 대한 규정

a) 도마대 중심축이 확장되어 구획된 착지구역이 있는데(아래 그림 참조) 선수는 이 착지매트 내에 두 발이 닿는 식으로 착지를 해야 한다.



이 착지선은 착지매트 위에 분명히 마킹이 되어 있어야 한다. 라인 밖으로 발이 닿지 않고 라인 선을 밟는 것까지는 허용된다.

특히 착지매트에서 착지라인이 마킹된 부분의 매트들은 경기 중 매트가 미끄러질 수 있으므로 단단히 잘 고정시켜야 한다.

b) 비틀기는 반드시 착지 직전까지 완료되어야 한다. 비틀기가 불완전하면 규정에 따른 감점대상이 되며, 만일 90도 이상 비틀기가 완벽히 이루어지지 못한 경우, D-심판이 해당 난도를 불인정 하고 더 낮은 난도 점수를 부여하게 된다.

9. 2차 비행국면의 경우, 선수는 도마대에서 손이 떨어진 순간 이후 몸의 무게중심의 높이를 기준으로 확실히 비약하는 모습을 실시해야 한다.

10. 터크와 파이크가 있는 살토(공중돌기)는 착지 직전 눈에 분명하게 연기모습이 실시되어야 한다. 미처 준비되지 않은 착지는 곧 기술적인 실책임을 의미하는 것으로, 보통 기술적 실시감점의 대상이 되며 또한 착지요소에 대한 감점대상이 된다.

11. 모든 실책항목들에 대한 리스트와 연기표현에 대한 감점규정을 더 자세히 알고자 할 경우, 제 9 조와 제 9.4 절과 13.3 절의 [감점요약]을 읽어보기 바란다.

제 13.2.2 절 D-점수에 대한 설명

1. 예선경기, 팀 결승, 개인종합 경기에서는 한 번의 도마를 실시한다. 결승예선과 종목별 결승의 경우에는 2번

의 도마를 실시하는데, 반드시 도마그룹이 서로 달라야 하고, 2차 비행국면과 같거나 비슷해선 안된다.(For higher difficulty value)

Group I: 앞 핸드스프링(handspring; 손 짚고 앞돌기)
Group II: 제 1 비행국면에서 1/4 또는 1/2 턴)
Group III: 도움짚기(round-off entry)
Group IV: 1차 뒤 비행국면에서 1/2 턴을 동반한 도움짚기(round-off entry)
Group V: 1차 뒤 비행국면에서 Scherbo entry

2. 각 도마요소는 난도 도표에 코드번호와 함께 기입하고 또한 해당 그룹에 대해 난도 테이블에 나와 있는 가치점을 기록해야 한다. 이 때 다음과 같은 원칙을 적용한다.

a) Cuervo 는 핸드스프링과 비틀기가 있는 살토와 같은 가치점을 갖는다.
b) Kasamatsu 는 Tsukahara 와 같은 가치점을 갖는다.
c) Kasamatsu 또는 Tsukahara 와 유사한 유리체코는 동일한 가치점을 갖는다.
d) 달리 명기되어 있지 않는 한, 난도 테이블에 나와 있는 것으로서 2/1 턴을 동반한 도움짚기는 유사한 앞으로 어프로치(forward approach) 동작보다 0.20점 가치점이 더 높다.
e) 달리 명기되어 있지 않는 한, 난도 테이블에 나와 있는 것으로서 3/4 또는 1/1 턴을 동반한 도움짚기는 엇비슷한 Tshkahara 동작보다 0.60점 가치점이 더 높다.

3. 각 도마연기는 구성의 복잡성에 따라 개별적인 난도가치가 부여된다.

4. 경기 시작 전 선수가 실시할 연기요소들을 채점규칙에서 나와 있는 식별번호를 명시한 도마 도표를 작성하여 D-심판에게 제출해야 하는데, 이 도마 도표의 작성은 선수나 그의 보조자가 준비하고 궁금한 점은 진행요원의 도움을 받을 수 있으며, 도표의 내용이 틀렸다 해서 어떤 결점으로 벌점이 부과되지는 않는다.
예: #319라 할 때 #3 은 도마그룹을 나타내고 #19는 동 도마그룹 내에 있는 도마번호를 가리킨다.

5. 터크(tuck)와 파이크(pike), 펴기(straight) 등의 신체동작은 눈에 분명하게 실시되어야 한다. 미숙한 동작, 즉 눈에 불분명하게 이루어지는 신체동작은 D-심판에 의해 해당 난도가 불인정 되거나 더 낮은 난도점수를 부여받게 된다.(신체자세의 정의는 부록 제 3장을 참고한다) 선수는 반드시 자신이 해 낼 수 있는 도마에 대해서만 해당 도마번호를 제출하여 실시해야 하며, 완벽히 해 내지 못할 도마를 단지 하고 싶다는 이유로 실시해서는 아니 된다. 이 경고는 특히 펴기와 파이크 동작에 적용된다.

6. 배치된 매트는 도움짚기(Round off entry)로 사용될 수 있으며 이는 선택적인 부분이다.

7. 다음과 같은 연기가 일어난 때에는 해당 도마는 불인정 된다(즉 D-심판과 E-심판으로부터 0.00점을 받는다).
a) 지지국면, 즉 손으로 도마대를 대는 순간동작이 없이 도마연기가 실시된 경우
b) 도약 시 도마대 안전칼라를 사용하지 않은 때
c) 의도한 도마연기였다고 인정할 수 없을 만큼 연기가 엉성하게 실시되거나 도마대를 발로 밟은 경우
d) 기술 수행시 조력을 받을 때
e) 신체가 먼저 착지매트에 닿은 경우. 즉, 착지는 적어도 한 발이라도 다른 신체부위보다 먼저 매트에 착지가 이루어져야 한다는 의미이다.

f) 의도적으로 착지선 옆으로 착지를 한 경우

g) 금지된 도마동작을 한 경우로서, 가령 발을 벌린 동작, 1차 비행국면에서 살토를 하는 것, 구름판 이전 단계에서 금지된 요소를 실시하는 것 등이다.

h) 예선 및 종목 별 결승에서 1차 때 했던 도마연기를 2차 때 다시 반복해서 실시할 때

도마에서 0점의 무효한 점수를 받게 되었을 때 비디오 판독(영상 검토)은 매 D패널과 종목 감독관에 의해 자동적으로 발생될 수 있다. 모든 E-심판은 선수의 연기가 종료되면 선수의 감점을 입력한다. D심판은 0점 도마에 대해 공지하고 E심판에게 0점을 입력하도록 조언한다.

7. **예선, 단체 결승 그리고 개인종합 결승**

- 한번의 도마 연기 허용
- 예선에서의 1차 시기 점수는 단체전 그리고 개인종합 합계점수에 적용이 된다

예선과 종목별 결승에서 각 선수는 2번의 기술을 실시해야 하며 같은 그룹에 포함되거나 비슷한 기술의 실시는 불가하다

예선전과 종목별 결승에서 실시 1,2,차 시도된 기술의 평균점수는 선수의 최종점수로 집계된다.

8. 도움닫기를 다시 한 번 시도하는 것에는 다음 규정이 적용된다(첫 번째 실패한 도움닫기에 대해 1.00 점의 감점이 부과됨)

- 1차 도마만 허용되는 경기인 경우에선, 두 번째 도움닫기까지 허용되고 세 번째는 불허된다.

- 1,2차 도마로 도마가 2번 이루어지는 경기인 경우에선, 감점부과 조건으로 세 번째 도움닫기까지 허용되고 네 번째부터는 불허된다.

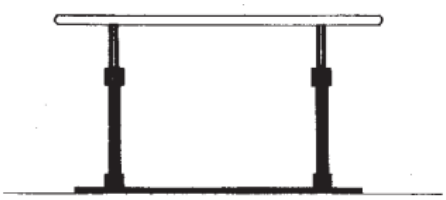
D-심판

결점	소 결점(0.10점)	중 결점(0.30점)	대 결점(0.50점)
착지공간 밖으로 한 손 또는 한 발이 닿은 때	최종점수에서 0.1점 감점		
착지공간 밖으로 두 손 또는 두 발이 닿거나 신체의 다른 부위가 닿은 때	최종점수에서 0.3점 감점		
착지공간 밖으로 직접 착지한 때	최종점수에서 0.3점 감점		
도움닫기 거리 25미터를 초과한 때	최종점수에서 0.5점 감점		
불법적인 또는 불분명한 도마동작	0점		
Round-off entry 도약 시 도마대 안전칼라를 사용하지 않은 때	0점		
예선경기 또는 도마 결승에서 1차 시기와 같은 그룹의 요소를 실시할 때(1^{st} vault)	0점		
예선경기 또는 도마 결승에서 1차 시기와 같은 그룹의 요소를 실시할 때(1^{st} vault group)	최종점수 중 2차 도마의 점수에서 2.00점 감점		
예선경기 또는 도마 결승에서 2차시기 기술이 동일하거나 비슷할 때	최종점수 중 2차 도마의 점수에서 2.00점 감점		
추가적인 실행 방식	1.00점 감점		

E-심판의 감점부과

결점	소 결점(0.10점)	중 결점(0.30점)	대 결점(0.50점)
1차 비행에서 실시 실수	+	+	+
1차 비행에서 기술적 실수	+	+	+
물구나무서기에서 수직축을 지나지 않은 때	+	+	+
2차 비행에서 실시 실수	+	+	+
2차 비행에서 기술적 실수	+	+	+
불충분한 높이 및 뚜렷하지 못한 몸의 증가	+	+	+
착지준비동작에서 확장성 결여	+	+	

제 14 조: 평행봉



Height: 180 cm from top of mat, 200 cm from floor.

제 14.1 절: 종목에 대한 설명

현대의 평행봉 운동은 모든 가능한 연기요소그룹들에서 선택된 스윙과 비행동작으로 구성되며, 기구의 모든 잠재성을 반영하는 방법으로 다양한 매달리기와 버티기 자세를 통한 연속기로 구성된다.

제 14.2 절: 내용과 구성

제 14.2.1 항: 연기표현에 대한 설명

1. 연기는 반드시 다리를 붙인 서 있는 자세에서 평행봉으로 오르기를 하면서 시작되어야 한다. 연기의 시작은 선수의 발이 바닥에서부터 떨어지는 순간부터 평가된다. 외발 오르기는 불허되며 반드시 두 발이 동시에 지면으로부터 떨어져야 한다.
2. 착지매트가 있는 위치의 정해진 높이에 있는 오름판(vaulting board)을 이용해 오르기를 하는 것은 허용된다.
3. 오르기 전에 연기요소를 수행하는 것은 불허된다. 이 말의 의미는 신체 축을 중심으로 180도를 초과하는 회전이 들어간 요소는 손으로 봉을 잡기 전에 실시할 수 없다는 뜻이다.
4. 선수는 가능한 한 가치점이 높은 미적, 기술적 요소들을 포함하되, 반드시 자신이 마스터하고 있는 기량으로서 안전성이 담보된 요소들만을 연기해야 한다.
5. 기타 실시와 연기구성에서의 완벽함을 요구하는 기대치들은 다음과 같다.

a) 버티어 뒤로 스윙(back swing in support) 또는 앞 오르기(upper arm hang) 동작에서 가치점이있는 연기부분으로 바로 들어가지 않고 단순히 뒤쪽으로 쳐지거나 매달리기는 감점대상이 되는데, 이를 구체적으로 설명하면 다음과 같다.

- 뒤 스윙으로 앞 오르기, layaway(뒤로 쳐지는 것)에서 차오르기(glide kip)
- 뒤 스윙으로 앞 오르기, layaway에서 앞 오르기
- 뒤 스윙으로 앞 오르기, layaway에서 매달리기
- 차올라 순간 지지 후 앞 오르기, 뒤로 뺀 후 앞 오르기
- 물구나무서기에서 아래 방향으로 shoulder roll forward 동작

b) 한 손으로 지지한 채 턴(turn)을 하는 요소에서 신체의 다른 부위로 또 다른 지지가 있어서는 아니 된다. 턴이 포함된 giant swing(크게 뒤 휘돌기), 턴이 포함된 뒤 오르기, 턴이 포함된 앞 오르기, 턴이 포함된 Felge 등과 같은 요소들은 추가적인 지지가 있을 경우, 그 시점에 해당 요소의 실시가 완료된 것으로 간주한다.

c) 매달리기 자세에서 어떤 연기요소를 실시하기 위해 차오르기(kip)를 할 때에는 반드시 다리를 곧게 펴야 한다.

d) 허용되지 않는 연기요소 또는 요소그룹들로는 다음과 같은 것들이 있다.
- 난도 테이블에 나타나 있지 않는 힘기 및 버티기 동작
- 외봉 측면의 매달리기 상태에서의 살토(공중돌기) 또는 내리기 동작
- 주니어 대회의 경우 팔을 걸친 상태에서 및/또는 구부린 채 수행하는 살토 동작

e) 외봉에서 실시된 요소는(Chiarlo, Piasecky 등) 손의 자세가 약간 떨어진 상태로 수행되어야 한다. 손이 자연스럽지 못한 동작이므로 외봉에서 실시된 요소시 어깨 또는 몸의 자세가 약간 일탈되는 것은 허용되지만 손의 과도한 벌어짐이나 몸 자세의 일탈은 감점이 주어진다.

f) 모이, 자이언트 그리고 스윙 시 몸이 수평자세가 되기 전까지 다리가 구부려져서는 안 된다.

g) 공중 돌기 이후에 다시 잡기 전에 신체의 신전 부족에 대한 감점은 신전(오픈)수평(평봉의 높이)을 의미한다.

6. 모든 실책항목들에 대한 리스트와 연기표현에 대한 감점규정을 더 자세히 알고자 할 경우, 제 8 조와 제 14.3 절의 [감점요약]을 읽어보기 바란다.

제 14.2.2 항: "D-점수"에 대한 설명

1. 요소그룹들은 다음과 같다.

EG I: 두 개 봉을 손으로 잡고 지탱한 스윙동작(버티기)
EG Ⅱ: 팔을 걸친 상태로 지탱한 스윙동작(걸치기)
EG Ⅲ: 외봉 또는 두 개 봉에 매달려서 길게 연기하는 스윙동작(매달리기), 언더스윙(포시다)
EG Ⅳ: 내리기

2. D-점수에 대한 설명

a) 턴을 포함하는 연기요소들에 있어, 물구나무서기 자세 후 턴 또는 홉(hop) 동작은 하나의 연기부분으로 인정받지 못한다. 예: 포시다 물구나무서기 후 1/2 턴 또는 1/2 giant swing(크게 뒤 휘돌기) 후 턴.

b) 달리 규정되어 있지 않는 한, 팔 구부려 버티기 자세에서 봉을 다시 잡는 것(그립)은 식별번호가 동일한 연기요소로 간주하는 바, 즉 걸치기 자세에서 재-그립(되잡기)을 한 것으로 난도평가를 한다. 그러나 팔 구부려 버티기부터 시작되는 연기요소는 동일한 식별번호를 갖는 하나의 요소로서 버티기부터, 또는 버티기가 연기내용에 포함된 것으로 보고 난도평가를 한다.

c) 난도 테이블에 별도의 명기가 없는 한, 봉을 비통상적으로 그립 하는 것(가령 손바닥이 위쪽으로 향하거나 거꾸로 잡는 등)은 하나의 식별번호를 갖는 동일한 요소로서 통상적인 그립일 때의 연기요소와 같은 난도가치가 부여된다.

d) 결합된 단일 기술 요소를 실시할 경우 요소 사이에 정지시간 있어선 안되며 또는 요소들은 각각의 단일기술의 가치점만 부여 받게 된다.

e) 예선전 또는 팀 결승경기에서 선수가 경기에 앞서 준비하는 동안에 경기장 안(FOP)의 승인 받은 사람은 선수의 도움을 줄 수 있다. 개인결승 또는 종목별 결승경기에서 최대 3명(경기에 참가하는 선수, 코치, 그리고 FOP의 승인 받은 사람은 포디움에서 선수의 준비를 위해 도움을 줄 수 있다.

3. 추가 정보와 규정

a) 대부분의 스윙 요소들은 외봉 또는 두 봉을 이용한 물구나무서기가 동반되는 것이 일반적인데, 이 때 스윙 후 물구나무서기 자세를 순간정지 할 필요는 없다. 그러나 선수가 원하기만 하면 동 물구나무서기 자세에서 순간정지를 언제나 할 수 있다는 확신이 들 만큼 명쾌하게 연기를 실시해야 한다.

b) 특별 규정: 휘리(Healy) 타입의 요소를 연결했을 때 가치점이 한 단계 상승하는 경우만 제외하고 외봉 크로스 서포트 요소는 두 봉에서 실시 하는 스포트 요소와 난도 가치점이 동일하다.(또한 각각의 Healy 요소도 가치점이 한 단계 상승한다) 외봉에서 물구나무 유지(정지) 하는 것은 허용된다.

c) 휘리(Healy) 타입의 요소들을 연결했을 때 외봉 요소의 난도 가치점이 상승한다(단 Healy 요소 수행시 대감점이 주어지지 않는 경우)

d) 외봉에서 다리를 벌려 실시하는 요소들은 난도 가치점이 상승되지 않는다(Tipelt, Arican 등)

e) 정지 또는 멈춤에 관련된 Markuts 타입의 요소 평가기준

수행동작	**D-심판**	**E-심판**
첫 번째 요소 실시 후 정지	가치점 인정	물구나무의 정지 또는 멈춤으로 인한 0.1감점
첫 번째 요소 실시 후 1초 정지 (2초 미만)	가치점 인정	물구나무의 정지 또는 멈춤으로 인한 0.3 감점
첫 번쨔 요소 실시 후 2초 정지	가치첨 불인정	물구나무의 정지 또는 멈춤으로 인한 0.3 감점

예시) ¾ Diaidov 또는 다음¾ Healy 동작 후 Makuts 물구나무 동작 1초 미만시 =E 난이도 그리고 물구나무 정지 또는 멈춤으로 인한 0.1 감점 부과

f) 모든 Healy 동작은 360° 또는 그 이상의 턴을 실시해야 Healy 타입 요소로 기술 인정을 받을 수 있다.
예시) 스윙 요소로부터(최소 B난도)물구나무서기 사이드 외봉에서 휘리(450도 턴)는 E난도로 인정받게 된다.

주: Sideway 자세에서 시작되는 ¾ Healy 동작은 B 가치점이며 Elment I. 44와 동일한 그룹이다.

4. 특수 반복기

a) 공중돌기(살토)가 있는 요소: 전체 연기에서 동일한 연기요소를 약간 변형하여 한 요소를 2번 이상 반복할 수 없다.(같은 그룹 내에서) 이러한 경우 요소에서 가장 높은(Highest) 가치점의 난도만 기술로 인정이 된다.
예:
- Morisue 터크(tuck) – Morisue 파이크(pike)
- Belle 터크 – Belle 파이크
- 5/4 Salto fwd straddled to up. arm hang – 팔 구부려 버티기에서 동일 동작, 등

b) 최대 2번의 자이언트 스윙 물구나무서기 (요소III. 21, 22, 28, 29 &35 참조)

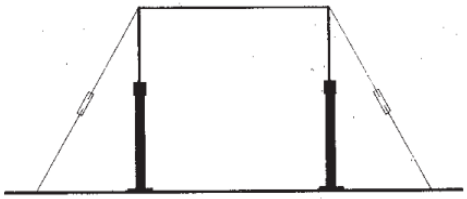
C) 최대 2번의 포시다(Basket) 스윙 물구나무서기 (요소III. 106, 107, 114, 119, 120, 130, 136 참조)

5. 연기요소가 불인정 되는 관련규정들과 기타 난도점수에 대한 좀 더 자세한 내용을 알고자 할 경우 제 9 조와 제 9.4와 14.3 절의 [감점 요약]을 참고하기 바란다.

제 14.3 절: 평행봉에서의 감점요소들

결점	소 결점(0.10점)	중 결점(0.30점)	대 결점(0.50점)
외발 오르기 또는 스윙		+	
뒤 스윙 시 layaway		+	
외봉 또는 쌍봉에서의 물구나무서기에서 순간적으로 몸의 중심을 잃은 때	+		
Chiarlo 타입의 요소 수행시 손의 과도한 벌어짐 또한 몸 자세의 일탈 (각)	+	+	+
경기 전 사전 연기요소의 수행			+
물구나무서기에서 스텝을 옮기거나 손을 재조정한 때	+ 건마다		
살토 후 되잡기 직전 확장성 결여	+	+	
살토 후 되잡기 시 균형을 잃거나 기구를 칠 때		+	+
공식적으로 정해진 연습시간(50초)을 준수하지 않을 때	개인경기의 경우 최종점수에서 0.30점 감점(D1 심판); 단체경기의 경우, 최종점수에서 1.00점 감점		

제 15 조: 철봉



Height: 260 cm from top of mat, 280 cm from the floor.

제 15.1 절: 종목에 대한 설명

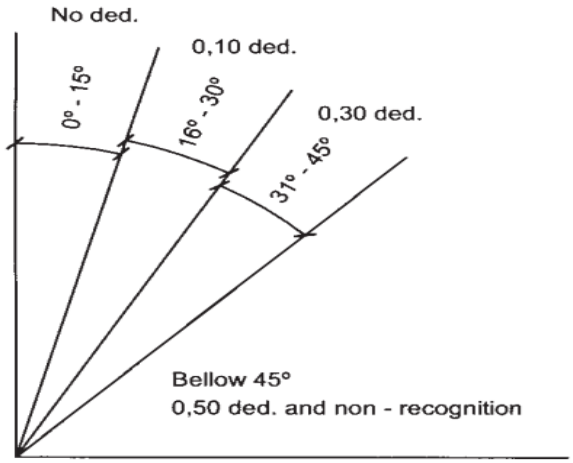
현대의 철봉 운동은 봉의 모든 잠재적 기능들을 활용하여 봉에서 손을 떼거나(봉과 가까이나 또는 멀리) 붙잡고서 흔들기(swing), 돌기(turning), 비행(flight) 등을 다양한 연기요소와 함께 연속적으로 펼치는 연기로서, 특히 역동성이 강조된다.

제 15.2 절: 내용과 구성

제 15.2.1 항: 연기표현에 대한 설명

1. 연기는 반드시 다리를 붙인 서 있는 자세 또는 짧게 도움닫기를 하여 점프하여 봉을 잡거나 또는 조력자의 도움을 받아 봉에 매달려 정지 또는 흔들며 매달리기 상태에서부터 경기를 시작하여야 한다. 심판의 평가는 선수의 발이 바닥에서부터 떨어지는 순간부터 평가된다.
2. 선수는 가능한 한 가치점이 높은 미적, 기술적 요소들을 포함하되, 반드시 자신이 마스터하고 있는 기량으로서 안전성이 담보된 요소들만을 연기해야 한다.
3. 기타 실시와 연기구성에서 완벽함을 요구하는 기대치들은 다음과 같다.
   a) 전체 연기는 중단이나 일시적인 정지함이 없이 연속적인 스윙들로 구성되어야 한다.
   b) 턴(틀기)이 포함된 스윙 또는 스윙을 통한 물구나무 서기에서 규정각도에서 벗어나는 정도에 따라 아래와 감점이 부과된다.

0° - 15° = 감점 없음
16° - 30° = 0.1 감점
31° - 45° = 0.3 감점
>45° = 0.5 감점 및 D-심판에 의해 불인정



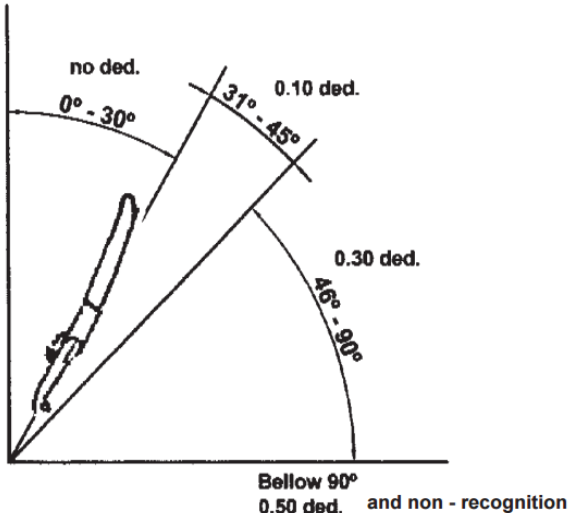
Elgrip(엘그립) 동작에서 Turn(틀기)가 마무리 되는 시점에 규정각도에서 벗어나는 정도에 따라 아래와 같은 감점이 부과된다.

0° - 30 ° = 감점 없음

31° - 45° = 0.1 감점

46° - 90° = 0.3 감점

>90° = 0.5 감점 및 D-심판에 의해 불인정



c) 비행요소들은 비행국면에서 신체가 눈에 띄게 상승해 있다는 것을 시연해야 한다.

d) 뒤 흔들어 물구나무서기 시 다시 내려올 경우 매번 0.3의 감점을 받을 수 있다.

이러한 뒤로 쳐지는 것(layways)에 대한 구체적인 예들로는 다음과 같다.

• 차오르기 물구나무서기나r뒤 흔들어 물구나무서기– 뒤 흔들어 물구나무서기에서 스타르타, 도모이 등(원문 참조)

• 역수 자이언트 스윙에서 정수로 손 갈아잡기에서 스타르타와 도모이 등(또한 물구나무서기 자세의 결여는 각도 감점으로 적용이 된다)

e) 공중돌아 비행요소는 동작 실시 후 자이언트 스윙을 실시하거나 또는 E-심판에 의해 0.3 감점이 부여된다

f) 모든 아들러(Adler) 요소는 시작 전 자세에서 물구나무 서기를 필요로 하지 않는다.

4. 모든 실책항목들에 대한 리스트와 연기표현에 대한 감점규정을 더 자세히 알고자 할 경우, 제 9 조와 9.4 절 15.3 절[감점요약]을 읽어보기 바란다.

제 15.2.2 항: "D-점수"에 대한 설명

1. 요소그룹들은 다음과 같다.

EG I: 틀기(턴)와 함께 또는 없이 길게 매달려 스윙하기

EG II: 비행국면 요소

EG III: 인바 요소 및 아들러 요소 (스타르타, 엔도 및 사까데 등의 요소)

EG IV: 내리기

2. 연결기에 대한 설명

연결기에 대한 점수는 다음 조건이 만족될 때에 한해 부여된다.

<table>
<tr><td>비행국면 요소</td><td></td><td>비행국면 요소</td><td></td><td>연결 가점</td></tr>
<tr><td>C 가치점</td><td>+</td><td>C 가치점 or 그이상 요소</td><td rowspan="2">=</td><td>0.10</td></tr>
<tr><td colspan="3">또는 그 반대로</td><td></td></tr>
<tr><td>D 가치점</td><td>+</td><td>D 가치점 or 그이상 요소</td><td>=</td><td>0.20</td></tr>
</table>

Counting Element(요소)가 포함될 필요는 없다.

3. 추가 정보 및 규정

a) 다른 규정이 없는 한, 물구나무서기, 뒤 스윙 또는 기타 다른 자세에서 실시한 연기요소가 난도 테이블에 나와 있는 것이라면 동 연기의 가치점과 식별번호 또한 난도 테이블에 있는 것과 동일하다.

b) 다른 규정이 없는 한, "봉 잡기"가 잘못되거나 비통상적이더라도 연기요소의 난도점수와 식별번호는 그대로 적용된다.

c) 두 팔 엘그립(elgrip, 틀어잡기)로 수행한 연기요소는 한 팔 엘그립에서의 동일한 연기요소보다 가치점이 더 높다.

d) 난도 테이블에 나타나 있지 않는 한, 봉 위에 발을 대고 하는 동작은 허용되지 않는다(예외: Piatti 동작).

e) 한 손으로 비행동작을 시작하거나 되잡기를 한 경우 "잘못된 그립"이라 할지라도 두 손으로 한 것과 동일한 가치점 및 식별번호를 갖는다.

f) 틀기(턴)이 있는 연기요소의 경우, 차오르기를 하면서 시연되어야 하고(예외: Endo 스타일 요소) 틀기 동작이 동 연기요소의 핵심부분이라는 것을 눈에 띄게 보일 수 있어야 한다.

g) 턴이 포함된 hop to handstand 동작은 반드시 홉(hop)을 하는 과정에 시작되어야 하고 턴을 모두 완료한 다음에 두 번째 손으로 되잡기를 하여야 한다. 턴을 완료한 후 두 손으로 되잡기를 할 때 한 손을 먼저 잡고 나머지 손을 뒤따라 잡는 것은 허용된다. 홉 동작은 반드시 두 손이 모두 봉에 되잡기를 한 그 순간에 완료된 것으로 간주한다.

h) 엘그립은 다음과 같이 요소그룹에서의 요구조건들을 만족해야 한다.

I. 엘그립 후 비행동작은 EG II에 속하는 것으로 간주한다.

II. 엘그립 후 내리기 동작은 EG IV에 속하는 것으로 간주한다.

III. 엘그립에서의 Endo 스윙 동작은 EG I III 에 속하는 것으로 간주한다.

i) Rybalko 동작에 대한 기대치

- 전제조건으로서, Rybalko 동작을 완료한 시점에서의 자세는 두 손이 엘그립 상태여야 한다.

• 홉이 눈에 띄게 분명해야 하며 턴이 연속적으로 이루어지되, 팔로 지지되는 턴은 불허된다.

j) 한 손으로 지지하는 틀기(턴) 동작은 두 번째 손으로 봉을 되잡기를 한 순간에 비로소 동작이 종료된 것으로 간주한다.

k) 달리 규정되어 있지 않는 한, 그립 자세의 변화가 발생할 경우 2가지 단일 기술로 구성된 요소는 각기 다른 가치점으로 적용이 된다.

4. 달리 규정되어 있지 않는 한, EG I, EG Ⅲ, EG IV에 속하는 연기요소들은 다음 원칙들을 기준으로 난도를 결정한다.

a) 기본요소에서의 가치점은 다음 기준을 따른다.

• 1/2 턴은 난도가치를 향상시키지 않는다.
• 1/1 턴은 한 포인트(one letter)로 난도가치를 향상시킨다.
• 양 손 엘그립에서 1/1 이상의 턴은 두 포인트로 난도가치를 향상시킨다.
• 홉은 난도가치를 향상시키지 않는다.
• 두 손 엘그립으로 되잡기는 한 포인트로 난도가치를 향상시킨다.

b) 동작의 크기가 규정을 만족한 경우라면 봉을 엇가는(cross) 동작을 했다 해서 연기요소의 가치점과 식별번호에 어떤 영향을 주지는 않는다.

5. 엘그립에서의 비행동작과, 엘그립 또는 배면잡기에서의 내리기 동작은 정상적인 그립을 하였다면 동일한 가치점을 갖는다.

6. 특별 반복

a) 물구나무서기 후 다리 넣고 앞으로 회전(Stoop Circle Rearward forward, 사까데 타입) 동작(Adler 스타일)은 최대 2번까지 허용되며 이러한 경우 최고 난도 가치점 요소(Highest difficulty values)로 포함이 된다.

b) 턴(틀기)가 있는 요소: 전체 연기에서 그립을 약간 변형한 동일한 요소를 2번 이상 반복할 수 없다. 즉, 2번째 연기요소는 연기의 반복에 해당하는 것으로 간주한다.

• 리발코(Rybalko) 동작을 두 손 엘그립으로 실시하였다면 같은 리발코 동작을 한 손 그립 또는 복합된 형태(mixed)의 그립으로 실시하는 것은 허용되지 않는다.
• 복합된 형태의 그립으로 1/1 턴 Endo 를 실시하였다면 같은 엔도(Endo) 동작을 두 손 엘그립으로 실시하는 것은 허용되지 않는다.
• 양손 엘그립으로 1/2 턴 Stalder를 실시하였다면, 같은 1/2 턴 Stalder 를 복합된 형태의 그립으로 실시하는 것은 허용되지 않는다.

7. 드가체프 1/2비틀기 (Tkatchev 1/2) 동작 또는 야마와끼 1/2 비틀기(Yamawaki 1/2) 동작에 있어, 충분한 틀기가 없이 물구나무서기로 연결되었다면 그 채점규칙은 1/2 틀기가 없는 Tkatchev 또는 Yamawaki 동작에 해당하는 가치점이 부여된다.

8. 아들러(Alder) 또는 턴 후 엘그립을 한 뒤의 러시안 자이언트(Russian giant) 동작이 가치점으로 인정되려면, 엘그립을 한 순간을 기점으로 360도 스윙 동작이 이루어져야 한다.

9. 주리민(Zou Li Min) 수행에서 불충분한 턴 [첫 번째 트위스팅(비틀기)에서 90도 이상의 일탈]은 D-심판에 의해 기술이 불인정 되거나 또는 E-심판에 의해 0.5점의 감점이 주어진다. 이 요소는 가치점이 B난도(Giant swing fwd. with one arm in undergrip)로 낮춰지지 않는다.

11. 야마와키 요소는 철봉을 넘어갈 때 수직으로 된 상태에서 몸이 곧게 펴져야 감점이 주어지지 않는다. 자세가 과도하게 접히거나 (Pike) 또는 불충분한 수직 자세는 감점이 주어지며 B난도의 비행요소 가치점이 주어진다.

12. 야마와키 ½에서 모든 turn(턴) 동작은 같은 방향으로 진행되어야 한다. 만약 turn에서 2가지의 다른 방향이 생길 경우 D-심판에 의해 요소를 인정 받을 수 없다.
13. 선수가 추락전 비행요소에서 두 손으로 봉을 다시 잡거나 봉에 매달린 자세를 분명하게 증명해야 비행요소 가치점을 인정 받을 수 있다. 만약 비행요소 실시 후 봉을 한 손으로 잡게 되었을 경우 선수가 최종적으로 두 손을 이용하여 다시 잡거나 또는 다른 요소가 분명하게 개시되었을 때 가치점이 주어지게 된다.

14. 리발코에서 추가적인 ½ 또는 1/1 턴 동작 요소에 대한 많은 변동사항이 제시 되었다. MTC(남자기술위원회)는 선수의 안전 문제로 채점규칙집 목록에 개시된 한손 수행 요소(Element performed on one arm)에서 난도 가치점의 상승을 목적으로 실시하는 어떠한 추가적 turning(턴) 동작을 불허한다.
15. 자이언트 스윙에서 hop ⅔ 이후 한손 자이언트 스윙 리발코에서 한손 자이언트 스윙)은 리발코에서 Undergrip(언더그립) 또는 mixed el-grip(혼합 엘그립) 그룹과 동일한 가치점으로 인정된다. (Element I.63 참조)

16. 주리민(Element I.27 참조) 기술은 가치점 상승의 목적으로 다른 어떠한 요소들과 결합 되어선 안된다.
17. 엘그립에서 엔도 실시 후 물구나무 요소 Ⅲ93참조)에서 다리를 접을 때 손은 엘그립 자세를 유지 한다면 가치점의 손실없이 언더그립, 믹스그립, 또는 오버그립 자세가 허용된다.

18. 엘그립 콤비네이션의 평가

    엘그립 자이언트 스윙 (Element I.68 참조)과 러시안 자이언트 (Element I.69참조)는 목록에 개시된 가치점을 획득하기 위해 엘그립 자세에서 정확한 회전이 이루어져야 하며, 엘그립 자세에서의 자이언트 스윙은 요소의 인정을 위한 특정한 횟수를 요구하지 않는다.

    예시

    1. 물구나무서기에서 아들러 (50° 각도 이탈) → 엘그립 자이언트 → 언더그립으로 자세 변환 = Adler 기술 실시에 대한 가치점 없음(0.5점 각도 감점이 주어지며 엘그립 자이언트 B 가치첨 인정)

2. 아들러 물구나무서기 → 엘그립 자이언트 → 엘그립 엔도 → 언더그립으로 자세 변환 = 아들러 C 가치점 / 엘그립 자이언트 B 가치점 / 엘그립 엔도 C 가치점

19. 비행요소 1/2 비틀어 믹스그립잡기는 감점을 받지 않기 위해서 봉 잡기 시 50% 이상의 턴을 해야한다. 또한 물구나무서기로 이어져야 한다. E심판은 소결점, 중결점, 대결점을 봉 잡기에 따른 불충분한 턴 요소에 대해 적용할 수 있다.

20. 선수는 Stood circle forward. to straddle cut to hang or support(Element Ⅲ. 103참조)기술 실시에 선수는 Giant swing 또는 Swing backward 에서부터 어떠한 각도로 실시 가능하다.
21. 연기요소가 불인정 되는 관련규정들과 기타 난도점수에 대한 좀 더 자세한 내용을 알고자 할 경우 제 7 조와 제 7.6 절의 [감점 요약]을 참고하기 바란다.

D심판

결점	소 결점(0.10점)	중 결점(0.30점)	대 결점(0.50점)
한 손으로 봉 아래의 수직축을 3회 이상 통과한 때	+ 불인정(D-심판)		
아들러 동작(Adler)을 3회 이상 반복한 때	+ 불인정(D-심판0		

E심판

결점	소 결점(0.10점)	중 결점(0.30점)	대 결점(0.50점)
철봉으로 점프 또는 오르기 시 동작이 부족한 연기나 다리를 벌린 경우		+	
스윙의 부족 또는 물구나무서기 또는 기타 자세에서 동작의 일시 중지	+	+	
비행요소의 크기 부족	+	+	
동작국면의 각도 이탈	15도 또는 이하	15도 이상	
뒤 스윙 시 반스윙(layaway)		+	
봉을 이용한 불법적인 동작 또는 허용되지 않는 것으로 봉에 발을 대는 행위		+	
비행동작 후 되잡기를 할 때 팔을 구부린 경우	+	+	
스윙동작 중 무릎을 구부린 경우	+ 매회	+ 매회	
동작이 의도한 방향으로 이루어지지 않은 때(요소 후에 적용)필요한 요소를 보여준 경우 가치로 인정			+
동작 실시 후 자이언트 스윙을 실시하지 않고 봉 위에서 공중돌기한 모든 비행요소		+	

파트 4
첨부

첨부 A
추가설명과 해석

1. 난도 테이블에서 텍스트로 설명한 내용(규정)이 도해/그림보다 우선한다.
2. (제 7.4 절의 m 항과 관련하여) 여기서의 규정은 부분적으로 다음과 같이 해석되어야 한다.
   a) 총 6개의 모든 종목에서 비틀기(twist)동작이 1/4 비틀기(즉, 90도)만큼 부족하거나 의도한 요구조건대로 시도되지 않은 경우 불인정 된다.

   b) 총 6개의 모든 종목에서 스윙(swing)동작이 완벽한 기대치 또는 규정된 종료자세를 기준으로 45도 이상 벗어나느냐 그렇지 않느냐로 불인정 여부가 결정된다. 이 말은 예를 들어 철봉의 경우 물구나무서기 후 free hip circle 동작이 45도까지 과도하게 이루어졌을 때에만 D-심판이 인정해 준다는 뜻이고, 평행봉의 경우 Stutzkehre(양손을 뻗어 봉을 잡고 그 잡은 곳을 옮기면서 행하는 버티기의 방향전환) 동작은 봉 위로 최소 45도가 유지되어야 D-심판으로부터 인정을 받을 수 있다. 만일 펴기 자세가 45도를 초과하여 몸이 굽히면 예외 없이 파이크(pike) 자세인 것으로 간주된다.

3. (제 9.1.1 항과 관련하여) '완벽함' 또는 '완벽한 기대치'란 의도한 신체자세로 동작이 이루어진 것을 의미하는 바, 구체적으로 다음과 같다.
   a) 완벽한 펴기 자세란 정지 상태일 때 어깨-엉덩이-무릎으로 이어지는 신체 축이 일직선인 자세를 말하며 역동적인 요소연기를 할 때에는 이 선이 앞이나 뒤로 약간 휘어지는 것까지 펴기 자세인 것으로 본다. 엉덩이 부위를 45도를 초과하여 구부리면 예외 없이 파이크(pike) 자세인 것으로 간주된다.

   b) 완벽한 파이크 자세란 무릎을 반듯이 편 채 엉덩이를 최소 90도 이상 구부린 자세를 말한다. 엉덩이 부위의 구부린 각도가 90도 미만이거나 및/또는 무릎은 굽힌 경우 실책으로 간주한다. 무릎을 45도 초과하여 구부리면 예외 없이 터크(tuck) 자세인 것으로 간주된다.

   c) 완벽한 터크 자세란 엉덩이를 상당히 큰 각도로 구부리고 무릎도 구부린 채 가슴 쪽으로 90도 이상 갖다 댄 자세를 말한다. 엉덩이를 구부린 각도가 90도 미만이거나 구부린 무릎의 각도가 90도 미만일 때에는 둘 다 실책으로 간주한다.

   d) 펴기 자세에서 만일 무릎을 90도 각도로 구부린 경우 펴기 자세로 간주는 되지만, 대 결점에 해당이 된다. 만일 요소 연기 중에 이 자세가 나오면 D-심판이 불인정 하게 된다.

   e) 벌린(straddled) 자세란 연기요소의 미적, 기술적 표현을 위해 다리를 최대한 벌린 자세를 가리킨다.

f) 터크, 파이크, 펴기, 벌리기 자세에서 공중돌기(살토)를 할 때에는 동작의 의도에 전혀 의심이 없도록 눈에 분명하게 실시가 되어야 한다.

g) 모든 종목 경기에서 일반적으로 말하는 물구나무서기(handstand)란 아치를 이룸이 없이 신체가 완전히 펴진 상태를 가리킨다. 마루운동에서 팔 펴(wide arm) 물구나무서기 자세는 바닥에서 한 팔 거리에 머리가 위치한 자세를 말한다.

h) 힘주어 버티기(strength hold) 자세란 연기요소의 내용에 따라 팔이 완벽히 수평을 이룬 상태, 및/또는 신체가 완벽히 수평을 이룬 상태, 및/또는 다리가 완벽히 수평을 이룬 상태를 가리킨다.

i) 역동성이 요구되는 동작을 미숙하게 실시할 경우 다른 유형의 동작으로 오인될 수가 있는데, 대표적인 예들로는 다음과 같다.

   i. 마루운동에서, 1/2 턴 뒤 공중돌기(살토) 2회전 vs. 1/2 턴 뒤로 도약 후 1/2 턴 앞 공중돌기 2회전(요소그룹 Ⅳ)

   ii. 모든 종목에서, 비틀기 동작이 90도를 초과할 때의 그렇지 않을 때

   iii. 안마에서, cross support travel 기술이 45도를 초과한 경우와, travel in side support 기술

   iv. 도마에서, 공중돌기 후 앞 핸드스프링(요소그룹 Ⅲ) vs. 1/4 턴 예비비행과 앞 공중돌기 후 1/4 턴(요소그룹 Ⅳ)

   상기와 같은 경우에서 오인을 피하려면 선수는 자신이 의도한 동작을 눈에 분명하게 실수 없이 실시를 수행해야 한다. 만일 그렇지 못할 경우 예외 없이 E-심판에 의한 대 결점과 D-심판에 의한 불인정 대상이 된다(단, 상기 첫 번째 예에서의 기술이 도마에서 요소그룹 Ⅲ의 연기요소로 실시가 된 경우에는 연기요소 또는 요소그룹인 것으로 인정은 되나 단계가 낮은 가치점수가 부여된다.)

j) 어떤 정확한 기술적 연기를 위해 여기서의 규정을 일부 수정해야 할 필요가 있는 경우, 특별히 예외를 둘 수 있다.

4. (제 9.1.4 항과 관련하여) 동 항의 내용은 제 5.2b 항의 내용과 같이 심판들에게 매우 중요한 시사점을 제공하는 것으로서, 모든 동작은 '완벽한 종료자세'로 실시되어야 한다 라는 기대치와 관련하여 특히 그러하다. 이 점에서 심판들은 체조의 근본 원리와 관련지식을 충분히 잘 유지하고 있어야 하는 것이다. 아래의 구체적인 예들은 심판들에게 충분한 시사점을 주리라 본다.

a) 철봉에서, 선수가 Thatchev 후 물구나무서기 동작을 하는 것은 가능은 하지만, 아직까지는 타당성이라든가 기대치에 부응하는 연기요소로 인정되지는 않는다. 그럼에도 불구하고 만일 상기 동작 후 되잡기를 하기에 충분한 시간이 남아 있고, 팔을 편 채 실시가 되었으며 계속해서 부드럽게 완벽한 스윙동작으로 넘어갔다면 타당성 또는 기대치를 부응한 것으로 간주할 수 있다.

b) 링에서, 거꾸로 매달리기 이후의 물구나무서기 자세의 위치가 바뀔 수 있으며, 이 때에는 예외로서 인정하여 감점부과를 하지 않을 수 있다.

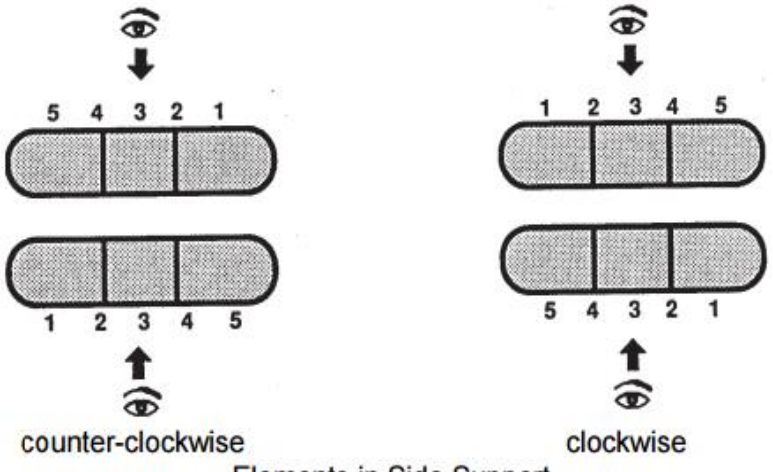
c) 어떤 연기동작은 선수의 특별한 목적 또는 효과를 위한 것일 수 있는 바, 그 목적이 분명하고 또 미적으로 연기 실시가 되었다면 동작의 크기에 대한 요구조건에서 벗어나더라도 예외로 인정해 줄 수 있다.

d) 평행봉에서, 선수가 reverse Stutzkehre 동작에서 물구나무서기를 실시할 수는 있다. 그러나 이 동작은 난도 테이블에 명시된 연기요소와는 완전히 다른 연기요소이므로 reverse Stutzkehre 에 대해 일반적으로 적용하는 기대치를 그대로 고지식하게 적용해서는 아니 된다.

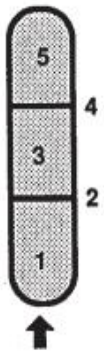
e) 연결기의 연결자세를 D-심판과 E-심판이 반드시 식별해야 하는 연기요소들이 일부 있는데(가령 일부 종목들에서 팔 구부림과 팔 폄, 마루운동에서 동작의 크기, 일부 종목들에서 V-자 자세와 high V-자 자세(Manna), 링에서 planche와 swallow 등), 이 경우 선수는 평가의 오인을 피하기 위해 자신이 의도한 동작/자세를 눈에 띄게 분명하게 실시하여야 한다. 모호한 자세들은 언제나 E-심판의 감점대상이 되고 D-심판에 의해 불인정 될 수도 있다.

5) 안마기구의 구획

안마에서 side support 또는 cross support 자세에서 circle과 travel 동작에 대한 정의를 분명히 한다는 의미에서 다음 그림과 같이 안마기구를 부분적으로 분할하였다.



Elements in Side Support



Elements in Cross Support